にこにこだより

令和７年１１月１２日

木々の葉が少しずつ色づき、秋の深まりを肌で感じるようになりました。子ども達は、戸外遊びやお散歩先で「どんぐりみつけた！」「葉っぱが赤い！」と、秋を見つけて楽しんでいます。子ども達の一つ一つの発見に耳を傾け、共感しながら、心を豊かに育んでいきたいですね。

食欲の秋　～食べるって楽しいね～

さつまいもやかぼちゃなど秋の食材にふれる中で、じっと見つめたり手に取ったりする姿が見られます。こうした“食べる前の発見”が、食への興味や「やってみたい」気持ちにつながります。

- **「じぶんで食べたい！」は自立の第一歩**
  →手づかみやスプーンの練習を温かく見守り、こぼしても OK の気持ちで応援しましょう。
- **食べムラがあっても心配しすぎず、安心できる雰囲気を**
  → 食欲は日によってゆらぎます。無理に食べさせるよりも、「食べるって楽しいね」と感じられる空気づくりが大切です。

噛むことで育む、秋の味覚と健やかな心身の成長

- **顎や歯の発達を促す**
  → 噛むことで口まわりの筋肉が育ち、歯並びや発音にも良い影響があります。
- **味覚が育ち、好き嫌いの克服にも**
  → 噛むことで食材の味をじっくり感じられ、食への興味が広がります。
- **食べすぎ・早食いの予防にも**
  → ゆっくり噛むことで満腹感が得られやすく、食べすぎを防げます。

◎噛む習慣は、健やかな成長の土台になります。日々の食事の中で、自然に育てていきたいですね。

どんぐりマラカスをつくろう♪

材料

小さめのペットボトル
どんぐり
ビニールテープ（フタ固定用）
お好み：ビーズ、ラメ、シール、布など

作り方

1. どんぐりをペットボトルに数個入れる
2. フタをしっかり閉め、ビニールテープで固定
3. 外側をシールや布で飾って完成！

お子さんと一緒に秋の演奏会をしてみてはいかがですか？

絵本紹介

『おいもさんがね…』
作：とよたかずひこ

おいもさんが土の中でぐんぐん育って、みんなで掘り出すよ！擬音語が多く、お子さんと一緒に声に出しながら読むと楽しいですよ。

～お願い～

○肌着は半袖またはタンクトップのものをご用意ください。

寒い時期でも子どもは汗をかくため、長袖肌着は熱がこもりやすく汗冷えや着替えのし辛さに繋がります。