

10月、秋を迎えました。この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。ただし、食べ過ぎは禁物です。腹八分目におきえて旬の味を大いに楽しんで下さい。

自然のものがおいしい時期ですから、秋の季節は加工された調理済み食品などの使用はできるだけ少なくして、その分、旬の素材を生かした手づくりの料理を与えるようにしましょう。

## ◇空腹がなによりのごちそう◇

お母さんは、子どもの食欲に気を使い、いかにして食べさせようかと苦心されるのですが、食事をおいしく食べることの最も基本的な条件は、空腹感にあることが見落とされがちです。

誰でも空腹の時はあまり料理の好みに関係なく、おいしく食べることができるし、逆に満腹の時は食欲がおさえられます。

子どもの食事を考えるに当たっては、献立だけでなく、食事の時に子どもがほどよい空腹状態にあるように仕向けることも大切です。



## ◇子どもの食欲(食べる量)にはむらがあり個人差が著しい◇

幼児期は、乳児期に比べて身体発育のスピードがゆるやかになるので、食欲も若干低下するのが普通です。たいへんたくさん食べたかと思うと、翌日はこれといった理由もなく少食になるなど、日によって食欲にむらが目立つようになります。

これは、幼児期特有のもので、一時的な食欲不振は成長発育に影響を及ぼすようなことはないのです、むりじいをしない方がよいのです。また、この時期は同年齢でも身体発育の差が著しく、食欲の個人差も大きいですが、特に心配する必要はありません。



## かむ、かむ、よくかむ 何回かむ？

パンに牛乳、カレー、シチューにハンバーグ。わたしたちは毎日たくさんのものを食べています。勉強したり運動したりできるのは、いろいろなものを食べるからです。口はこのたいせつな食べ物を、舌と歯でじょうずに小さくします。歯は役目によって形がちがいます。食べ物をかじる前歯、ひきさく糸切歯、

すりつぶす奥歯、みんなたいせつな役目です。どの歯もみんなはたらいていますか。食べ物が大きいまま胃に運ばれると、胃がつかれてしまいます。

では、ひと口何回ぐらいかんでいきますか。数えてみてください。3回ですか、それとも5回ですか。たくさんかむと、頭のはたらきもよくなります。ひと口10回はかんでほしいものです。

10回よりたくさんかもうね！モグ



きょうからよくかんで、頭からだを強くしよう。

