



暦では秋に突入しましたが、日中は暑い日が続いています。もうしばらくすると朝晩は寒く感じられることが増えてきます。そんな時期は夏の疲れが出始め、体調を崩しやすくなります。運動会に向けて練習も始まるので十分な休息をとり、旬のものを食べて風邪をひかないように気を付けましょう。



### ～子どもの食欲について～

これから涼しくなってくると子どもたちの運動量が増え食欲も増してきます。食事を始めてから「お腹がいっぱい」と感じるまでは20～30分ですが、ダラダラと遊び食べをしたり別のことをしていると脳がお腹いっぱいと感じてしまいます。しかし、実際には食事が十分に足りていない為すぐにお腹が空いてしまうので生活リズムが悪くなり健康に良くありません。子どもの食べる意欲と規則正しくお腹が空くリズムを身につけましょう。

## 子どもの食べる意欲を育てましょう！

### ★体を動かしてたくさん遊ぶ

いっぱい遊んだあとは、心地よい空腹感を感じます

### ★食事は1日3回、おやつ（間食）は1日1回

ダラダラとおやつを食べ続けると、食事の時に食欲が湧きません。  
肥満にもつながります。

### ★大人は子どものお手本

大人がおいしそうに食べていると、子どもは真似したくなります。  
一緒に「美味しいね」と笑顔で食事を楽しみましょう。



9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になる為食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し命を救います。非常食としての備えも大切ですが子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。