



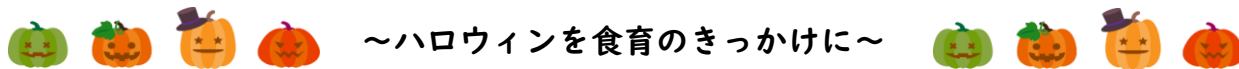
秋風が心地よく、戸外で過ごすのが気持ちのよい季節になりました。朝晩は涼しくなりましたが、日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。たくさん遊んでお腹をすかせ、しっかり食べて、ぐっすり眠る。そんな毎日の生活リズムを大切にしながら、元気に秋を過ごしていきましょう。

【きれいに洗えているかな？ 手洗いチェック！】

手洗いは、毎日の生活のなかですぐにできる、身近な感染症対策のひとつです。手のひらはきれいに洗えていても、指の間・爪のまわり・親指・手首などは洗い残しやすいところ。外から帰ったときやトイレのあと、食事の前には、石けんを使って丁寧に洗いましょう。

「自分で洗えた！」も大切に。

子どもが自分で手を洗おうとすることも、大切な成長のひとつです。大人が全部やってしまうのではなく、まずは自分でやってみて、最後に「ここも洗えたかな？」と一緒に確認してあげるのもいいですね。



10月31日はハロウィン。かぼちゃの飾り「ジャック・オー・ランタン」でもおなじみですね。実は、飾りに使われるオレンジ色のかぼちゃは「鑑賞用」が多く、私たちが普段食べている緑色のかぼちゃとは種類が異なります。日本でよく食べられている西洋かぼちゃは、甘みがあって煮物やスープ、サラダなどに大活躍！風邪予防に欠かせない「β-カロテン（体内でビタミンAに変身してくれる）」もたっぷり含まれています。ハロウィンの時期は、ご家庭でもかぼちゃを料理する機会が増えるかもしれません。そんなときは、ぜひお子さんと一緒に料理や観察を楽しんでみてください。

「かぼちゃの中って何色かな？」

「種はどこにあるかな？」

「どんなにおいがるかな？」

食べるだけでなく、見たり、触ったり、調理の音を聞いたりすることも立派な「食育」です。五感を使って、楽しく旬の味覚を味わいましょう！



「せっかく作ったのに食べてくれない…」そんなときは、食べることをゴールにしくても大丈夫です。野菜を洗う、ちぎる、混ぜる、盛り付けるなど、食べる前に食材に関わることも大切な食体験です。「自分で洗った！」「私が混ぜた！」という経験が食べものへの興味につながり、いつか「ちょっと食べてみようかな」という気持ちが生まれることもあります。まずは、できそうなことをひとつ。親子で一緒に楽しむことから始めてみてください。

