

令和2年度 すこやかメールマガジン 第711号【〇〇の秋】 10月1日配信

みなさんこんにちは【 T 】です☆

朝晩急に涼しくなりました。先日までの暑さはどこへやら。ワイシャツも半袖から長袖に衣替えしました。

さて、「〇〇の秋」といえば、皆さんは何を思い浮かべますか。スポーツ、芸術、食欲など様々かと思いますが、今回は「食欲の秋」食事についてご紹介したいと思います。

先日インターネットを閲覧していた際に気になる内容に出会いました。それは「子どもの癩癪（かんしゃく）と食事の関係」というものです。

内容はこちら

【幼児教室 Gymboree（ジンボリー）】<https://www.gymboglobal.jp/column/107-2>

幼児期は特に、感情のコントロールが難しく、私自身も息子達が小さかった頃はなだめるのに苦労したことが多かったです。バランスの良い食事を心がけることで、子どもの心の成長を後押しすることができるようです。我が家もそうですが、おやつなどは、ついつい食べ過ぎてしまったり、甘いものや塩辛いものを多く摂取したりしているように思います。

大人はどうでしょう。感情のコントロールがうまくいっていない原因は食事にあるかも？



私が大学生だった頃、とある先生に「君たちの胃袋はゴミ箱じゃないぞ。食べたいものを食べたいだけ放り込むなんてことをしてはいけない。人は食べたものでできているのだから。」と言われたことを思い出しました。栄養バランスに気を配りながら、家族で「食欲の秋」を楽しみましょう。【 T 】

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】<https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★