

なべかけ



【鍋掛公民館】

0287-60-1164

令和4年10月発行

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第23号

読書・食欲・スポーツ...秋になると「〇〇の秋」として、いろいろなことにチャレンジしてみたくありませんか。人間にとって集中に最適な気温は22度前後。秋は集中しやすい季節なので、ゆっくり読書をして過ごすのはいかがでしょうか？



◆読書の効果◆

読書には、多くの効果があるといわれています。ここで3つの効果をご紹介します。

1 情緒が豊かになります

絵や文から情景や登場人物の心情を読み取ることで、どんな場面なのか想像する力がつくと同時に、他者の感情について思いをはせ、共感する力も高まります。

2 文章を理解する力がつきます

進んで文章を読むことで、その内容を理解する力がついてきます。小学生のうちに読書に親しんでおくことで、国語の力がついてきます。

3 文字を読み書きする力が高まります

多くの文字を読むことで、漢字の読み方・意味を知り、語彙を増やすことができます。新学習指導要領でも「言語能力の育成」に重きがおかれています。言語に関する豊かな環境が、言語力を育てる土壌となります。読書は、本の内容から得る情報はもちろんのこと、さまざまな言葉との出会いの場でもあります。読む力から書く力、さらに聞く力、話す力が育まれ、日々の読書を通して得られるチカラは生涯の糧となるでしょう。

◆スポーツの秋◆

そろそろ紅葉も見頃になってきますね。

那須塩原市内にもオススメスポットがありますよ！

塩原温泉街は、10月中旬に色付きはじめ、10月下旬から11月中旬が例年見ごろとなっています。渓谷や吊り橋も多く、絶景スポット間違いなしです！！

ご家族でハイキングにお出掛けしてみませんか？



秋は一年の中で一番食べ物おいしい季節ということで、よく「実りの秋」、「食欲の秋」と言われます。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん大人にとっても「食育」は重要です。

今回は身近な秋の食材さつまいもを通して、秋を感じ、味わいましょう



◇栄養がいっぱいさつまいも◇

熱に弱いビタミンCですが、さつまいもは加熱しても膜をつくってビタミンCを保護するため、崩れにくいという特徴があります。ビタミンCには骨を丈夫にするコラーゲンを生成する働きや貧血予防にもなる鉄の吸収を高めたり、ストレスや免疫力を高めたりする働きもあります。また食物繊維が多く、便秘にも効果的です。



◆さつまいもでおやつづくり◆

おやつには食事で足りない栄養をおぎなうという目的があります。ビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維などが含まれるおやつがおすすめです。さつまいもには、鉄の吸収を高めるビタミン・食物繊維が含まれています。



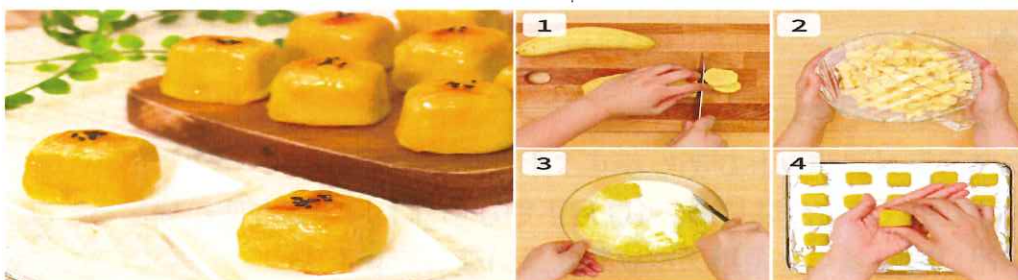
【ひとくちスイートポテトの作り方】



〈材料〉

さつまいも	2本(500g)	卵黄	1個分
砂糖	大さじ4	生クリーム	55cc
無塩バター	20g	黒いりごま	(お好みで)適量

- 1 さつまいもは皮をむき、2cm角に切り水にさらし水気をきります。
 - 2 耐熱容器にさつまいもを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジでやわらかくなるまで8分程度熱します。
 - 3 砂糖、バター、卵黄を加えて混ぜ、生クリームを加えて滑らかになるまで混ぜます。
 - 4 ひとくちサイズに成型し、卵黄(焼き色用)を塗りましょう。
 - 5 トースターで焼き色がつくまで5分程度焼きます。焼きあがったらお好みで黒いりごまをふってみましょう。
- (参考: DELISH KITCHEN)



10月に入り、朝晩の気温差が大きく体調を崩しがちになります。食事からしっかりと栄養をとって、健康に過ごしましょう。

