



「楽しい経験のなかに
たくさんの学びがありました」



食欲の秋

楽しい経験が食欲を導く

・家族がおいしく食べる

・体を動かし沢山遊ぶ

- ・自分で育てた野菜
- ・自分で作った料理
- ・家族が作った料理



ゆり組

8月26日じゃが芋切り

ゆり組さんが8月に収穫したじゃが芋を切り、フライドポテトにしておやつで食べました。

9/9 はじゃが芋を蒸かし、潰してまん丸に丸めてじゃが団子を作って、おやつで食べました。収穫から食べるという一連の流れの中でじゃが芋を楽しみました。



9月9日じゃが団子作りとおやつ時間

左手にプリンカップ、右手にお玉。
そーっと、そーっとゼリー液を注ぎその中に好きなフルーツも入れて冷やし固めます

9月4日
フルーツゼリー作り

ぼら組



おやつ時間！
いただきまーす♡



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

