食育だより

9月号

担当　集　ひかり

９月の食育目標

クラス・サイホージ	正しい箸の持ち方を意識する。
クラス・トーキョー	お箸やすスプーンを正しい持ち方で食べる。
クラス・ニューヨーク	箸やスプーンを正しい持ち方で食べる。
クラス・ロンドン	スプーン・フォークの握り方に気を付ける。
クラス・パリ	苦手な食材にも先生と一緒に挑戦してみる。

大人気！簡単おやつレシピ

ラスク

材料(一人分):ロールパン一個

☆バター・砂糖　各30g

☆バターと砂糖を混ぜておく。

ロールパンを４等分にスライスして☆をぬる。180度に温めたオーブンで 10 分焼いて出来上がり♫

焼き加減は調整してください(^^)/

食欲の秋

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。

気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

運動会の練習も本格的に始まります、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

＊＊もちきびの収穫をしました＊＊

暑さにも虫にも負けずたくましい年長さんたち！

ゆでておやつに食べました！顎が鍛えられたと思います(^^)