



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですので、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種類もあるそうですが、人気があるのはほんの一握りの品種。品種によりそれぞれ特徴がありますので、お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。園でもさっそく新米を堪能中です。



いただきます

ごちそうさま

給食時間クラスの様子を見に行くと、子ども達から「おいしいよ」と声をかけてもらうことも多く給食職員一同、元気をもらっています。特に、最近のぴかぴか・きらきら組の子ども達からは「作ってくれてありがとう」という、うれしい声が沢山聞かれます。その「ありがとう」という感謝の気持ちが込められているのが「いただきます」と「ごちそうさま」の食事の挨拶です。家庭でも食の前後にはしっかり手を合わせ、感謝の気持ちを込めての挨拶を家族みんなでいきましょう。



カレークッキング

ハウス食品さんご協力の下、みどり園で取り組んでいる年長児のカレークッキング。今年度は、10月27日を予定しています。お友達や先生と協力して、下準備から味付けまで全工程を行うカレークッキングを通して、食をより楽しみ、食をより好きになってくれることを願っています。

また、当日はきらきら組さんが作るフルーチェもメインのひとつです。

詳細については後日お知らせいたします。ご協力よろしくお願いたします。

クッキング後には、きらきら・ぴかぴか組さんはハウス食品さんよりお土産のカレールウを持ち帰ります。是非ご家庭での親子クッキングを楽しんでください。



腹がへっては 戦はできぬ

空腹では何をしても力が入らず、良い結果を得ることはできない。何事もまず腹ごしらえをしてから、仕事にかかることが、肝要であるということわざです。以上児さんは、運動会に向けての練習真っ只中。しっかりと朝ごはんを食べて練習・本番に臨みましょう。

〈10月の食育予定〉

きらきら組 箸の持ち方

箸の持ち方について5月に話をってから5か月が経ちました。これまで日々の食事の中で頑張ってきた成果を確認するとともに、より正しく箸が使えるよう、ゲームを取り入れながら、楽しく取り組みたいと思います。

ぴかぴか組 三色食品群

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養の働きを分類したもの。この三色食品群を使って食べ物の働きや、いろいろな食品を食べる大切さを学んでいきます。話の後は色分けにチャレンジ。正しく色分けできるかな？