



9月に入っても暑い日が続いています。酷暑だった今年の夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われている「秋の食材」を取り入れていきたいですね。

また、栄養素だけでなく食材の持つ味わいは「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」という具合に季節ごとに変化します。

*厚味:味がこってりしていて、おいしこと。



とうもろこしの皮むき



7月・8月にろば組、きりん組、ぞう組さんがとうもろこしの皮むきを行いました。もじゃもじゃのひげに興味津々…皮を一枚ずつ剥くと中から黄色い実が登場！ひげを嫌がる子、剥いても剥いても実がなかなか出てこなくて頑張っている子と様々でした。「うわー！出てきた～!!!」と喜ぶ声もきかれましたよ😊
みんなで剥いたとうもろこしは、蒸して3時のおやつでおいしくいただきました♡
甘くて、とっても美味しかったね★シ



ろば・きりん・ぞうぐみさんへ

チェックしてみよう！

- コップ 水筒
- お箸 手拭きタオル
- 箸箱

茶垢や黒カビが生えていないか、確認をお願いします。定期的に漂白もおススメです！



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ🍄店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミン B₂ を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、パスタなどに入れると食べやすくなりますよ。

