

9月 食育だよ

ニチイキッズまつなわ西保育園

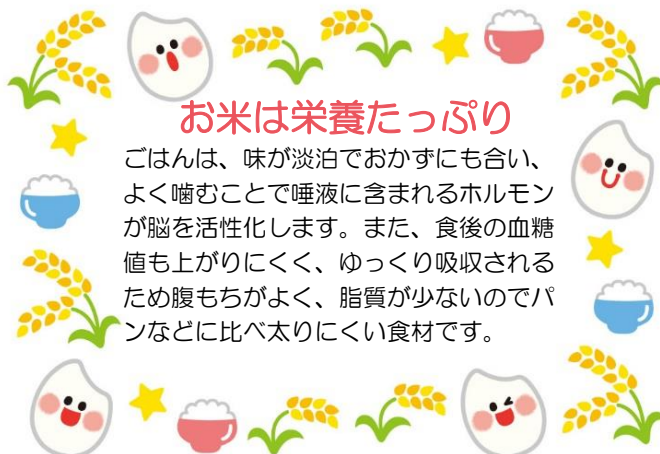
暑い夏もそろそろ終わり、過ごしやすい季節となりました。

これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合いましょう。



9月9日は 親子でCOOKの日！

「9」と「9」で「COOK(くっく)」と読む語呂あわせから9月9日は、「親子でCOOKの日」と言われています。料理は子どもの脳の発達を促し、食への興味も広がる良い機会でもあります。親子で楽しくコミュニケーションをとりながら一緒に料理を作ってみましょう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



あひる組の食育活動

『なつまつり』お店屋さんごっこをしたよ！
夏ならではの食育活動です♪



おいしい♡



はるさめってな〜に？



100%果汁かき氷



最初は固いはるさめを触って
みたよ！お湯につけると…
形や色が変わったね😊



つるつる〜

