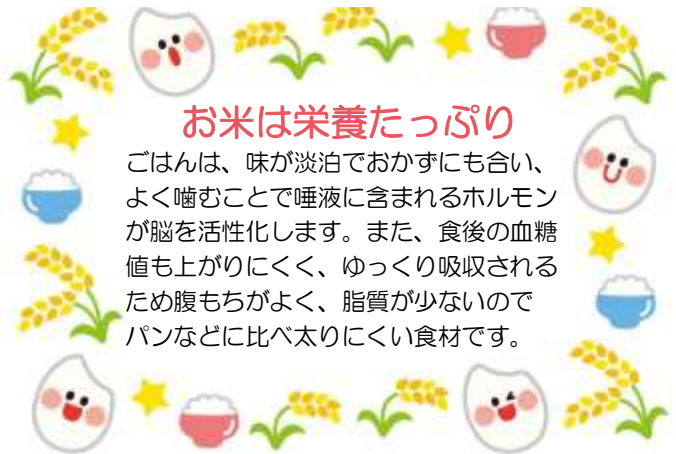


これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合いましょう。



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。



親子でCOOKING！！ 簡単「マシュマロおこし」

(大人2人分、子ども2人分)

＜材料＞

・無塩バター	20g
・マシュマロ	60g
・玄米フレーク	110g

玄米フレークはコーンフレークに比べ、鉄やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているため、不足しがちな微量栄養素を手軽に摂ることができます。

＜作り方＞

1. 鍋に、焦げないようにバターを溶かし、マシュマロを加え溶かす。
2. 1が熱いうちに、玄米フレークを1に入れて均等に混ぜる。
3. 1人分ずつアルミカップに分けて冷ます。
※バットに入れて冷ましてから切り分けてもよい。



歯や骨が強くなる牛乳

4歳児対象



牛乳はどこから
来るのかな？

8/4に牛乳のお話をしました。
牛乳を飲むと歯や骨が強くなります。骨のレプリカに触れ、楽しく学ぶことが出来ましたよ。



重くて丈夫な骨

軽くてスカスカな骨