

たべもの通信

平成30年9月
発心保育園

暑い夏が終わりやっと朝晩が涼しくなってきましたが、まだまだ体力は必要です。夏でほてった体の調子を整えつつ、これから迎える季節を元気に乗り切れるようにしっかりと食べていきましょう。

畑で冬野菜の準備

ゆり・ひまわり組とおじいちゃんおばあちゃん畑で冬野菜を植えました。



白菜・ブロッコリー・キャベツの苗を植えました。



小松菜、チンゲン菜・人参はすじ蒔きに、大根は、穴の中に2粒づつ蒔きました。連休明け芽を出しました。



祖父母と一緒に月見団子作り



たんぽぽ組の祖父母と子ども達がちょっと早いけどお月見団子を作りました。だんご粉をこねたり、丸めたり楽しい時間を過ごしました。団子には、きな粉・青のり・みたらしで食べました。

子どもが変わる魔法の朝ごはん

おにぎりとおみそ汁でしっかりエネルギー

片手で食べれるおにぎりとお季節の野菜と肉の入った汁物は、忙しい朝にピッタリ！食材を噛むことで脳の血流量が増えて頭が“すっきり”の朝ごはん

【みそ汁】

さつまいも…1本 しめじ…1パック 豚肉…200g を具材をだし汁を入れた鍋を火にかけて、具材に煮えたらみそを溶き入れて出来上がり

【おにぎり】

ラップにご飯と子どもの好きな具材を入れて、ギュッとにぎる簡単おにぎりです。

