

たべもの通信

平成20年12月10日
発心保育園

うらら農園の雑草も冬の寒さを感じたのか、少々遠慮気味です。おかげで草取りが楽になりました。野菜たちは、我が物顔で大きく成長しています。

「自分のだいこん」を11月22日に収穫した5歳児。すごく大きな大根に感激！感激！

背の高さほどのだいこん！

だいこんの収穫



自分の大根を自分の手で収穫
しっかり観察して、大根の絵を描きました
その後、大根を干して漬物にしました



いなりずし

大好きなおやつ・・・いなりずし
自分でつめるのです。

今回は4歳児のいなり寿司を紹介 ご飯をつめます。あげが破れないようにやさしく



できあがり！
おまけに目と口を
かわいくなった！
食べるのもったいない

12月1日 たまねぎ苗を植えました

5歳児は丁寧にきちんと



耕すことから始め



手で間隔をとりつつ
植えました
さすが！来年小学生



やさしく土をかけて
あったか布団に寝かせましょう
3、4才も手つき良く植えました



たっぷりのお水
大きくなってね

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある

朝ごはんはなぜ大事・・・

身体も脳も、大量のエネルギーを消耗します！
脳は、眠っている間にもエネルギーを消耗しています。
午前中の脳の活動のために、朝ごはんは大切なものです。

朝ごはんを食べて脳にスイッチオン！

朝ごはん作りのコツ
毎日立派な朝ごはんを作ろうと思ってないかな？
頑張りすぎないでちょっとした「ワザ」を
身につけましょう

1. 献立のパターンを決める
2. 前の夜、ある程度準備しておく
3. 常備菜・保存食を作りおきます

①体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚める

②肥満防止

昼におなかが空いて、一度に沢山の量を食べると
完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になる。・・・太る原因

③快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激され排便されやすい

④脳のエネルギー源に

- ・脳は大量のエネルギー食い
- ・脳のエネルギーはブドウ糖

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。
朝ごはんを補わないと、脳はエネルギー不足状態

⑤生活習慣病を予防します