



令和2年10月

日中はポカポカした陽気が温かく感じられますが、夕方は早く日が暮れ、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。この時期は寒暖差が激しく体調を崩しやすいので、外から帰ったら家族みんなで手洗い・うがいをして体調管理に努めましょう。



子どもに人気のハンバーグ、こねたり丸めたり、子どもが手伝いをしやすい料理の一つです。今月は、くま組が月刊誌を使ってハンバーグに入る食材や作り方をみんなで考えました。家で作ったことがある子ども達は「玉ねぎ、卵が入るよ。」「丸めて焼くんだよ。」と材料や調理形態を教えてくれたり、食材のシールを使って写真のハンバーグの上にトッピングをして楽しみました。また、10月の誕生会では、実際にハンバーグの上にもいろいろな野菜やチーズ、魚肉ソーセージでトッピングをして動物や顔に見立てて作りました。野菜が苦手な子でも自分で作る満足感があり、「おいしい!」と言いながらあっという間に食べ終わりました。

きりん組では、さつまい芋の収穫をしました。今年はなんとも小ぶりで可愛いさつまい芋でしたが、大喜びで各家庭に持ち帰りました。泥だらけになりながら頑張ってみんなで掘った思い出は、子ども達の心に大きく残ってくれると思います。



朝ごはんは一日のエネルギー源です。朝ごはんを食べるとたくさんのメリットがあります。体が活性化し、いろいろな角度から刺激された脳が目覚め、朝ごはんを食べると腸が刺激されて排便しやすくなります。また、脳は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べてエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。朝ごはんを食べて元気に一日を過ごしましょう。