

食育だより

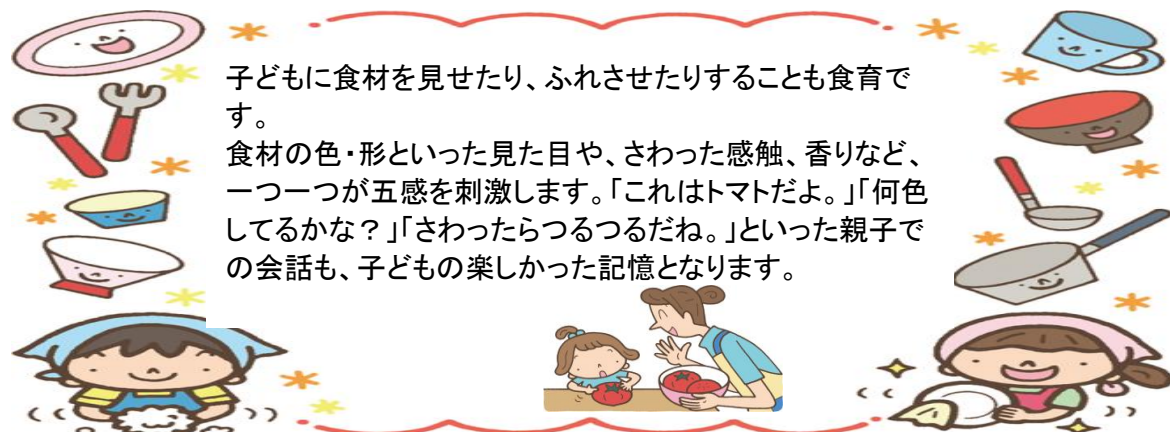


爽やかな風に吹かれこいのぼりが泳ぐ下で、園庭を楽しそうにかけ回る子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。こいのぼりに負けないくらい、元気もいっぱいです。



よく噛む習慣をつけましょう。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液にはむし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



<さくら クッキング> フルーチェ

はじめてのクッキング!! フルーチェベースと牛乳をスプーンでまぜまぜ♥ スプーンを上手に握って混ぜることができました。トッピングにカラーチョコスプレーをかけてできあがり。とっても上手にできたよ😊



<ひまわり 味噌の仕込み> 4/11~14

今年も4日間かけた味噌の仕込み。一つ一つの作業をととても丁寧に行いました。どんなお味噌ができるのか楽しみです。



<ひまわりクッキング> いちごジャム

旬の甘いいちごを使っていちごジャムを作りました。いちごに砂糖とレモン汁を入れて、弱火でコトコト煮ました。あま〜くて、ちょっとすっぱい香りでお部屋の中がいっぱいに!! トーストした食パンにたっぷりつけて食べました♥♥

