



秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調をくずしがちです。体がポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。



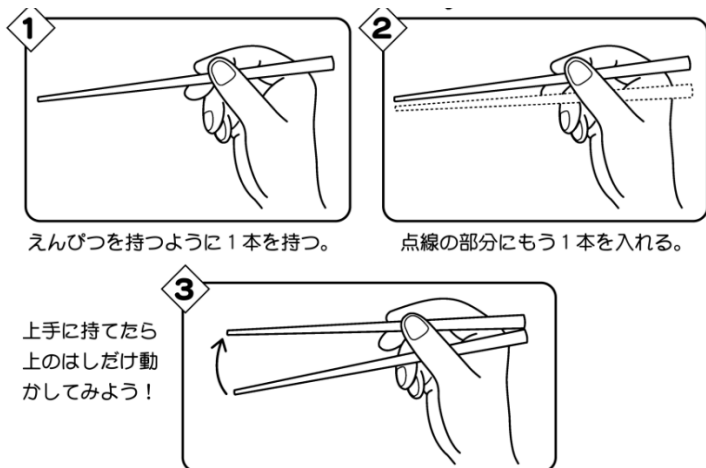
ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

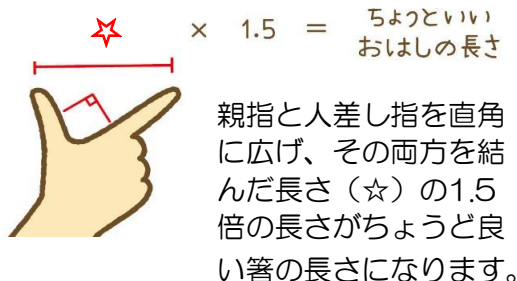
箸の正しい持ち方を確認しましょう

たけのこ組さんは、箸の持ち方が上手なお友達が増えてきたようです。ふきのとう組さんも練習しているお友達が増えました。ごはんを食べる時に欠かせない箸の持ち方や、食事のマナーを身につけるのには、毎日の積み重ねが大切です。お子さんと一緒にマナーを確認し、楽しい食事の時間にしましょう。

箸の持ち方



箸の選び方



親指と人差し指を直角に広げ、その両方を結んだ長さ(☆)の1.5倍の長さがちょうど良い箸の長さになります。



お米を食べよう

今年もたけのこ組さんが育てたバケツ稲のおにぎりパーティーが計画されています。幼児クラスは、おにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です。どんな具にしようか楽しみですね。ごはんの良いところをまとめてみました。

- ①どんなおかずにも合う（和食、中華、洋食何でも合う。）
- ②脂質が少なく塩分ゼロ（パン食や麺類よりも脂質が抑えられます。）
- ③腹持ちがよい（ゆっくり消化されるので、お腹がすきにくいです。）
- ④噛む回数が多くなる（よく噛むことで脳の発育やあごの発達を促します。）
- ⑤脳や身体を動かすエネルギーになる（お米は、炭水化物なので、食べると元気に体を動かしたり、頭も働くようになります。）

