



食育だより

クッキング

11月1日(水)にらいおん組(年長さん)ときりん組(年中さん)がクッキングをしました。
10月に収穫したさつまいもを使って、「スイートポテトパイ」を作りました！
午後おやつにみんなで食べました☆

皮をむく



切る



つぶす



混ぜる



パイに包む



みんなとっても上手にできました！



*『レシピ紹介』に材料・作り方を記載しています。ぜひ、ご家庭でも子どもと一緒に作ってみてください！



冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えて食べることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし菌のリスクが高まります。

