



食育だより

クッキング

11月13日(水)にきりん組さん(年中)とらいおん組さん(年長)がクッキングをしました。10月にらいおん組さんが収穫したさつまいもを使って、「はりねずみのスイートポテト」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



トッピング



みんなとっても上手にできました



午後おやつに食べました!



冬休み中の生活について...

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!

★冬休みに元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	