



食事だより

朝夕がめっきり涼しくなり、秋らしくなってきました。
 こどもたちは、運動会も終わり少しゆったりとした日々を過ごしています。
 これから過ごしやすい季節になり、またいろいろなおいしいものもたくさんできる時期です。
 ゆめ組さんはさつま芋掘りに行ったり、保育園では園庭のいろりでさんまを焼いたり…秋の恵みに感謝しながら、この時期ならではの味を存分に味わいたいと思います。

食欲の秋！
子どもの食欲をわかせる秘訣！！

① たくさん遊ぶ！！

体をたくさん動かすと心地よい空腹感が得られます。

② 食事のお手伝いをしたり、お友達と一緒にクッキング！！

自分が食事作りにかかると、いつもより食事に興味がわき、たくさん食べられます。



③ 自分で野菜などを育ててみよう！！

自分で育てて収穫した野菜は少し苦手でもおいしく食べれます。



④ お母さんのおいしい手作り料理！！

お母さんの愛情が子どもたちにしっかり伝わります。

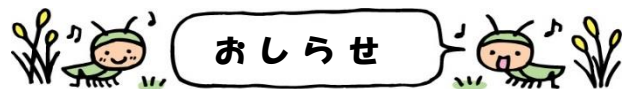
⑤ 家族がおいしそうに食べる姿と楽しい食卓！！

家族と一緒に楽しく食べると、ご飯もすすみます。



お誕生会のごちそう

- ・きのこごはん
- ・バトウのパン粉焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・ブロッコリー



- ☆ 5日 ゆめ組さんが自分たちで育てて収穫したじゃが芋を使ってコロッケを作ります。
- ☆ 10日 ゆめ組さんは邑南町へ芋掘りにでかけて、他の組はピクニックデーでお散歩します。
- ☆ 26日 2～5才児は少年自然の家に行きます。
全園児お弁当の日ですので、よろしくお願ひします。
- ☆ 31日 園庭のいろりで、ご飯を炊き、さんまを焼き、豚汁クッキングをして食べます。