

Gen-kids

R1. 10.1 NO.6

さくらぎこぼん
食の委員会

涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちのいい季節ですわ。

ふじも達は毎日お外でたくさん身体を動かして活動してお腹を空かせて給食をたくさんモリモリと食べています。食べ物のおいしい季節!! 旬の栄養を摂って実りの秋を味わいましょう。

10月31日(木)はハロウィン🎃

10月のおやつ
Xニニ

こぼんではおやつ時間にカボチャのフレンチトーストを出します。ぜひお家でモイ作って食べてください。

♡ かぼちゃのフレンチトースト ♡

(材料) 4枚分

・食パン(8枚切り)	4枚	・牛乳	100ml
・かぼちゃ	100g	・卵	1個
・バター	20g	・バニラエッセンス	少々
・砂糖	20g	・バター(焼く用)	少々

(作り方)

- ① かぼちゃを鍋でやわらかくなるまで茹でる。やわらかになったらお湯を切り、ボールにかぼちゃを入れマッシャーで固形がなくなるまでつぶす。
- ② ①のボールに、溶かしたバター、牛乳、砂糖、卵、バニラエッセンスを入れよく混ぜる。
- ③ ②のボールに食パンを入れ、液体に両面を浸しよく染み込ませる。
- ④ フライパンを熱しバターを溶かして、食パンを焼く。
ひっくり返して両面焼いたら出来上がり!

各クラスの食事の様子🍴

新年度がスタートしてから早半年...食事の様子も少しずつ変化してきました。

ニニ 自分で食べたいという意識が出てきて手がめい食べやスプーンにもチャレンジしています。

すく スプーンを握って一生懸命すくおうとしています。おかわりの時、「ちょうだいね」と言葉や重みで伝えられるようになりました。

わく 食器に手を添えてスプーンを使って食べる聲が増えました。食材の名前に興味を持ったり「おいしいわ!」と笑顔で食べています。

みじり お皿を持って食事をしたり、食後はお皿を重ならないようにお皿を洗って綺麗に拭き取ったり上手に食事ができるようになりました。

き お茶、おかずをトレーにのせて自分の席まで運んでいます。おかわりの時には、「こぼさずおかわり」を覚えてくれています。

もも 「お箸の持ち方はこうなんだって!」とお友達同士で話していたりと、正しい持ち方にも意識が向いています。魚の名前にも興味を持って「今日はサケ!」と楽しそうに食べています。

しり 楽しそうに会話しながら食事をしています。片付けの際には、自分の席を見て、床に落ちたゴミを拾っていたり、ランチルームのお手伝いにも積極的です。

目の愛護デー

10月10日は

目の愛護デー



10月10日は...
10月10日は...

まるで目のよう!!

目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。

不足すると...

小児はお母さん目がかゆい
ドライアイになることも...

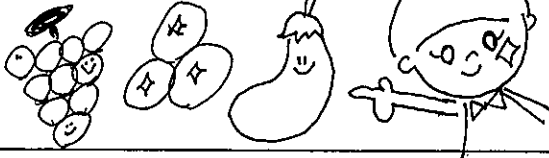


大人では暗い所で目が見えにくくなる夜盲症に...

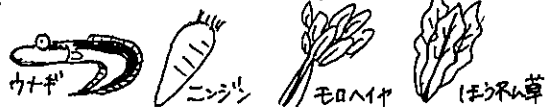
★病気のサインは今月号の保研だにより
載っています!!!

目が疲れた日、こぼ!

ブルーベリーやぶどう、ナスの皮には含まれる
赤らさき色の成分「アントシアニン」は目の
疲労回復に役立ちます!



他にも「ビタミンA」の多い食品は...



意識して食事に取り入れ目を大切にしましょう!!