



おひさま子育て新聞

おひさましんぶん No.7

平成30年 10月発行

* 11月のおひさま子育て広場 *

・11月15日(木)10:20~11:20 園庭遊び

~園庭遊びをしよう!~

※天候に応じてホール遊びに変更することがあります。

・11月22日(木)10:20~11:20 秋の食べ物(製作)

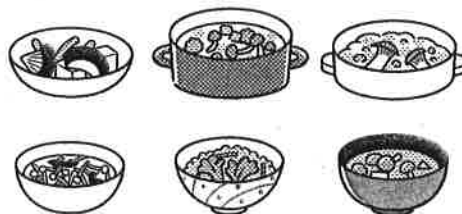
~一緒にきのこことぶどうを作ろう!~



秋といえば食欲の秋

いろいろな料理で食材に関心を向けましょう

きのこは、煮物やシチュー、グラタン、スープ、炊き込みごはん、みそ汁など、いろいろな料理に使えます。食事の前に「料理の中にどんなきのこが入っているのかな」とか、「きのこはおなかの中をお掃除してくれるよ」などと、子どもに問いかけて食材に関心を向け、楽しく食事をしましょう。



おいしい旬の食べ物

かき

ビタミンCはみかんの2倍以上

柿は、秋が旬の果物です。甘柿100g当たりのビタミンC量は70mg、みかんは32mgなので、2倍以上もビタミンCが含まれていることがわかります。

ビタミンCは、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。柿を食べてビタミンCをとりましょう。

