

# おひさま Kids だより



今日は参加して下さりありがとうございました。朝晩の気温差が大きいので体調に気を付けてくださいね。

さて、今日の「親子ふれあいリトミック」はいかがでしたか？講師に“岩楯 朋子先生”“平田 知美先生”をお迎えしました。身近にある物や、楽器を使って、のびのびと身体を動かす楽しさを感じていただけでしょうか？季節の歌やお子様の好きな歌に合わせて、親子で身体を動かしてみるのもいいですね。

次回のおひさまkidsは、小麦粉粘土で遊ぼうです。

9月26日(水) 10:00~11:00

粉から粘土作りを楽しみますので汚れてもよい服装で来て下さいね。

☆9月29日(土)運動会(園庭)があります。

予約制30名となります。

9月20日(木)より事務所にてチケットをお配りします。

時間は10:00~16:00です。

チケットはなくなり次第締め切りとなります。

今日の1枚



## 味覚を育み、噛む力をつける

嫌いなものをつくらないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、美味しさを知ること、味覚は育まれます。同時に、噛む力を付ける事が重要。

良く噛むと唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、虫歯や歯列矯正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。

おやつに食べるバナナやゼリー・プリンなどをりんごやせんべい・ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ・海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながらゆっくりと取り組みましょう。

## ☆お月見☆

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期ごろに日本に伝わったとされます。旧暦8月15日の夜を「十五夜」と言い、新暦と旧暦とではズレが出るので毎年十五夜の日が変わります。そして、今年は、9月15日が十五夜です。十五夜は秋の収穫を喜び感謝する祭りとして今に至ります。

子ども達と夜空を眺めながら、お月見だんご食べてみてはいかがでしょうか？

◇お月見団子◇

・白玉粉	20g	・きな粉	5g
・水	20cc	・三温糖	5g
・小麦粉	10g	・塩	0.1g

【作り方】

- ①白玉粉に水を加え混ぜ、小麦粉も加えよくねる。
- ②団子にしてお湯で茹でる。
- ③②を水にとり、団子を器に盛る。
- ④きな粉、三温糖、塩を混ぜて③にかける。