

給食だより 10月

気持ちの良い生活が送れることが出来る涼しい季節になりました。
たくさんの事を楽しみ学びながら、体の成長とともに脳の成長にも着目してみましょう！

子どもの脳を育てる生活のポイント

☆ 食事はなるべく手作りで
調理する際の音や香りなどが子どものあらゆる五感を刺激します



☆ よく噛んで食べましょう
歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます

☆ 朝ご飯を食べましょう
脳はエネルギーを大量に消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯を食べて脳にしっかりエネルギーを補給しましょう



☆ 積極的に外遊びをしよう
自然は感性を豊かにします。体力がアップし、ガマン強さを育てます



☆ 子どもとコミュニケーションをとりましょう
人との関わりが脳を活性化させます



☆ 規則正しい睡眠時間の確保
睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めると言われています



10月のクッキング 味噌づくり

【みんなで一緒にやってみよう！】

- ① 柔らかくなった大豆をつぶす(耳たぶのかたさに)
- ② 塩と麴を混ぜ合わせる(ここでは大豆は入れません)
- ③ ②に大豆をよく混ぜ合わせお団子にして、容器に投げて入れます
(これを空気抜きと言います)
- ④ ③が終了したら、大人の手で押し詰めて平らにし、ペーパーを被せ、
そのうえに塩を敷き詰めたら冷暗所で保管します

