

9月



帯広の森幼稚園

～休みの日の過ごし方について～

お子さんの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。ただし、これは自然に身に付くものではありません。毎日の生活習慣が大切です。

特に、休みの日は乱れがちになりますが、起きる時間、寝る時間、3回の食事の時間をしっかり決めるようにしましょう。

ここだけはおさえたい！大切な1日の生活リズム



※セロトニン…精神の安定や安らぎをもたらしてくれるホルモン

食育

「食べるって大切なんだ」



～クッキング頑張りました！～



7月23(水)は年長さんのわくわく会のクッキングでした。上手にお野菜の皮をピーラーや手でむいていましたよ。お家で練習して下さったんだな～と感じました。真剣なまなざしで包丁を使い、お野菜を切っていました！(^o^)



今回の体験で、食べ物ができるまでには色々な工程がある事を知り、普段ご飯を作っている親御さんの感謝の気持ちも芽生えたようですね。この日の食事は格別に美味しかったです。(^_ ^)練習などご協力していただき、ありがとうございました。



♡ 乳・卵・小麦不使用
レシピです！！

わくわく会 ここあけーき

～材料～ (8号カップ8個分)

米粉	100g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	3.2g
豆乳	100cc
油	32g
ビュアココア	20g
粉砂糖	適量

～作り方～

- ①上記の材料をボールに入れ泡だて器で混ぜる。
- ②8号サイズのカップに①をスプーンで入れる。
(八分目まで入れる)
- ③オーブンで180℃10～12分焼く
- ④竹串で刺して生地がついてこなければ完成。
- ⑤粗熱が取れたら粉砂糖をふりかけます。

おうちでもぜひ試してみてください！

帯広の森幼稚園のホームページから

クックパッドでレシピ公開しているの

で、ご興味のある方はご覧ください。

