



令和2年 9月刊行

このこのだより

このこのリーフ滝野川第2

23号



食欲の秋



「南瓜、柿、秋刀魚、葡萄、茄子、薩摩芋」の共通点は？
正解は秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。それを上手に食べる事で、身体のバランスを整え健康を保ってきました。旬の食材には①栄養価が高い②味が濃くて美味しい③鮮度が良く価格が安い。食欲の秋なので旬の食材を楽しみましょう。

人気の活動紹介

土曜日は音楽療法士の山本先生がいらっしゃり、音楽活動を行ないます。みんな音楽が大好きです！

歌が好きなお子様は楽しそうに大きな声で歌ってくれます。太鼓、タンバリン、鈴とそれぞれが好きな楽器を選び音楽に合わせて鳴らして楽しんでいます。次回もとても楽しみです♥



このこのおやつクッキング

今月はプリン、フルーチェ等を作りました。みんな泡立て器で混ぜるのがとても上手です。プリンは生クリームやフルーツなどを盛り付けプリンアラモードにしました。



敬老の日のプレゼントを作りました！

9月21日は敬老の日。いつも優しく見守って下さっているおじいちゃん、おばあちゃんに日頃の感謝を込めて箸置きを作りました！色は優しい雰囲気が出るよう、パステルカラーに♡「おじいちゃんにあげるんだ！」と嬉しそうに創作してる姿が印象的でした。



秋の工作

食欲の秋ということで、さつまいもの工作をしました。くしゃくしゃにした新聞紙を折り紙で包みお芋に見立て、クレヨンで蔓を書いて貼り付けました。このこのに美味しそうなお芋が沢山実りました！



★あおぞらの先生の読み聞かせ★

今月もボランティアのあおぞらさんに来ていただきました。秋にちなんだお話しもあり、興味を持ち集中して聞いていました。最後は皆の大好きなペンギン体操をして身体を動かし楽しみました。

