



だしっこ通信

令和5年10月4日

だしのご園 子育て支援だより 担当 五十嵐

朝晩は涼しくなり、吹く風に秋の気配を感じるようになりました。晴れた日には、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、お子さんと一緒に散歩や戸外遊びも楽しいですね。また、“食欲の秋”“収穫の秋”美味しい食べ物もいっぱいです。たくさん体を動かし、たくさん食べて十分に栄養と睡眠をとるよう心がけ、元気に過ごしましょう。

【10月のだしっこルーム活動予定】

9:30~11:30

- 11日(水) こども園のお友達と遊びましょう
- 18日(水) お散歩に出かけましょう ※各自、ベビーカーを持参しても構いません
- 25日(水) 手作りおもちゃを作って遊ぼう

《持ち物》 ☆お子さんの飲み物、おむつ、着替え、タオルなど必要な物をお持ちください。

☆園にお出での際は、職員室にお声がけください。



栄養士さんに離乳食について聞いてみました

だしっこルームの様子

保健師さんによる健康についてのお話



だしのご園の栄養士さんおすすめ ~秋のおやつレシピ~

☆りんごのケーキ☆

〈材料・パウンドケーキ型1台分〉

- ・たまご…1個 ・砂糖…50g ・サラダ油…35cc
- ・薄力粉…110g
- ・ベーキングパウダー…3.5g りんご(いちょう切り) …1/2個

〈作り方〉

- ① ポウルに卵を割り入れ砂糖を加え、よく混ぜる。
- ② ①にサラダ油を加え、ふるった薄力粉とベーキングパウダーも入れる。
- ③ 最後にりんごを入れ、170度のオーブンで焼き加減を見ながら30分~40分焼く。

簡単で美味しいよ！作ってみてね！

旬の食材は栄養価が高いため、積極的に食べましょう。1日3回バランスよく食べ、よく噛んで免疫力アップ！

だしのご園の運動会に参加！

