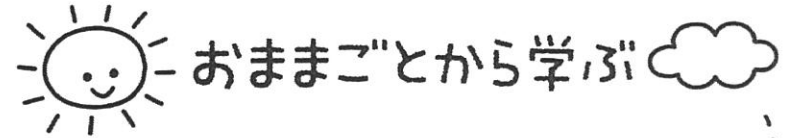




11月

くまの子倶楽部
2020年11月



子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのでね。



今月の食育

乳児食育 17日(火)
幼児食育 18日(水)
20日(金)

今月は秋の味覚の一つであるきのこを使って、きのこほぐしを行います。

しめじ、まいたけ、えのき、スーパーでもよく売られている身近な食材です。きのこの香りや形の違いなど、実際に触って、観察したいと思います。

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

