

すっかり日も短くなりお子さんを送る時間も暗くなっています。先日「もう、くらくらしたね」と一人の子が言いました。発語の少ないお子さんなので、そんな言葉が言えるの！と聞いてみると、他の子が「よるみたい」と言い、話が繋がりました。自然の変化は子供の心を豊かにするのか！日暮れ時のホットなお話でした。

今月の活動では、紙粘土を使った貯金箱づくりに取り組みました。蛇のように細長くして巻き付けたり、薄く延ばして飾り付けをしたり等、お子さんによってそれぞれ個性的な作品に仕上がりました。それから色付けを楽しんでいきたいと思います。以前から多量の粘土で、千切る、丸める、叩きつける？等して立体的なもの、大物、小物を作ってはまた作り変える、指先だけではなく身体全体も使ってきました。その経験が活かされているようです。これからも個人に合わせた活動(ちえホームもお借りして)や戸外での活発な活動など静と動の活動を工夫しながら、一人ひとりの力が発揮でき楽しみにつながる場を増やしていきたいと思っています。

【活動いろいろ】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ 芋の主栄養素 ～

炭水化物が多く脂質が少ない為、消化が早く素早くエネルギーに変わります。その他にも食物繊維・ビタミンC・カリウム・鉄分・βカロテン栄養素が豊富です。

また、芋を食べると太るとよく言われますが問題なのは調理法や油で元来脂質が少ないのでシンプルに蒸す・焼く・煮るといった調理法なら太る原因にはなりません。