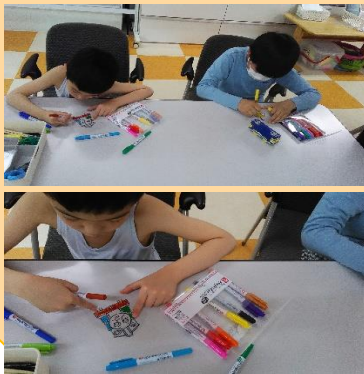


きぼうの虹通信

爽やかな薫風の吹く季節となりました。

一年生、新入所の友だちも少しずつきぼうクラブの生活に慣れ、登所するとまず消毒・検温を済ませ、連絡帳・鞆を所定の場所に置くことが身についてきました。低学年は数名でのリズム体操。体を動かした後はその日の活動に入ります。おやつは、大きい子よりも一足先にいただき、その後はゆっくり好きな遊びをして過ごします。高学年は登所後すぐにおやつを食べ、その後宿題をする子もいます。言われなくても出来るのは、今までの積み重ねですね。「～をしたら次は・・・」と道筋を示すと理解しやすく、出来たら「すごいね！」と出来たことを認め褒めることを大切にしています。今後も特性に合わせた支援が出来るよう、職員一同心がけていきたいと思ひます。

【プラ板づくり】



【フライドポテト】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～野菜の正しい栄養素の取り方①～

殆どの野菜は水溶性(ビタミンA,D,E,Kは脂溶性)の為、苦みを取るのに水にさらしたり、ゆでた野菜をざる上げすると栄養素を捨てていることになります。スープや煮物にすれば栄養素を捨てる事なくしっかり取りきれます。また、油との相性が高い事から炒め物もお奨めです。