

# きぼうの虹通信

おやつポップコーンづくり(下の写真) 味は自分の好きな味を選び袋に入れ、シャカシャカ振ります。何と騒がしいこと!!「いただきます」で一瞬の静寂があり、「うんうん」と納得の顔や、「辛い!」としかめっ面の子もいました。自分で選べるのが最高の味でした。日々の生活の中に少しでも選択できる場をつくっていきたいと思います。

朝夕冷え込む日が多いですが、体調に気を付けて元気に過ごしたいと思います。



## 活動紹介

早くできな  
いかな~

### 【ポップコーン】



### 「小さい秋みつけた1」

秋の食べ物・景色等季節ならではの物はあるか、皆で考えて、「秋のカード」・「秋じゃないカード」の中から秋を連想するカードを選んで発表しました。



### 【イス取りゲーム】



## 食育インストラクター 山岡さんの独り言 「6つの『こ食』」

パンや麺類などを主食にして米を食べないのが「粉食」です。

粉物は高カロリーのもの(バター・砂糖・塩分)を加えて作られている為、米に比べ糖・脂肪・塩分の過剰摂取に繋がります。

日本人の体系には米色が合っているようです。