



食育とちまきづくり

栄養士さんのお話「たのしくおいしく幼児食」と
岡村おばあちゃんの「ちまきづくり」でした。

◆竹田栄養士さんが、食事をする時の環境づくりについてお話しされました。

①お腹が空いている事②テレビ、スマホはつけない③おもちゃは片付ける④足の裏を落ち着かせる（床・板につける）⑤胸とテーブルの高さを同じに⑥家族一緒に落ち着く 親子で一緒に食事を楽しみましょう！！



◆ちまきづくりは、岡村おばあちゃんと楽しみました。子ども達は、粉を触ったりこねたり、お母さんの見よう見まねで団子を笹に包んでみたり、初めてのちまきづくりを体験しました。あつあつで笹の香りがするちまきをみんなで食べて、みんなのお腹も心も大満足です。スタッフの皆さんご協力ありがとうございました。乳児教室は、「子育てQ&A・食育」が同日開催でした。



最後にみんなで折ったかぶとをかぶって はい、にっこにこ

