令和 3年 12月

朝・夕の空気が冷たく感じる季節になってきました。
気温差や乾燥など風邪や感染症にかかりやすい時期です。
からだの温まる食事や免疫力を高める食材をとって、
寒さを乗り切りましょう！！

冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

人気メニューレシピ

ゆで大豆と豚肉のかき揚げ

■ 材料

大豆(水煮)	80g
豚肉薄切り	80g
玉ねぎ	45g
人参	30g
油	適量
ケチャップ	適量
小麦粉	40g

■ 作り方

① 食べやすい大きさに、それぞれ切る。
(豚肉、玉ねぎ、人参)
② ボールに材料を入れ、小麦粉を入れ、ざっくり混ぜ水をくわえ混ぜ合わせる。
③ 油で揚げる。
④ 最後にかき揚げにケチャップを添える。

ほいくしつより

いもほりをしたよ

うさぎ組さんがたくさんお世話をしてくれたさつまいも。
芋ほりの日は、長靴を履いて、長～くなったつるを力いっぱい引っ張って…
こんなに立派なさつまいもが獲れました＼(^o^)／
大きいものや長いもの、赤ちゃんみたいなかわいらしいもの、
なんだか…足が生えてるみたいなものや…！
土を掘っているうちに、大きなみみずさんやコガネムシの幼虫を発見して
喜ぶ子どもたちの姿もありましたよ。

菜園活動を通して、ぼくが、わたしがやってみたい！
(いも苗を植えてみたい)という興味が湧いたり、
おおきくなってるかな？と観察したり、降園後、親子の
会話の話題になったり、
土の中にいた生き物に触れてみたり、
収穫では、自分が獲ったさつまいもが誇らしかったり…
『食育』って、いろんな楽しみ方があるんですね(^^♪
収穫したさつまいもは、給食の先生がふかしいもにしてくれました(*^_^*)
おいしかったね!うさぎ組さん、ありがとう！