



令和6年度
のとじま幼保園

12月に入り、街はすっかりクリスマスモードです。あちらこちらでクリスマスソングが、いっそう雰囲気華やかにしてくれていますね。
 幼保園でも誕生会とクリスマス会があります。楽しみにしてくださいね！！
 クッキングは、25日にクリスマスケーキを作る予定です。

《11月のかまどご飯の様子です》

3、4、5歳児がまきで炊いたかまどのご飯のおにぎりにうす塩を付けて食べました。
 みんな「おいしい〜」と大喜びでした。

風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい・手洗いをしっかりおこなきましょう。またバランスのよい食事をとり、適度に体を動かすことも大切です。しっかり予防・対策し、風邪に負けない体をつくりましょう。



子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q 大根のどの部分がおでん向き？

- ①葉に近い部分 ②真ん中 ③細い部分

A 正解は②。真ん中の部分は辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。



焼き芋も、めっちゃおいしい！

いいかおいだよ！

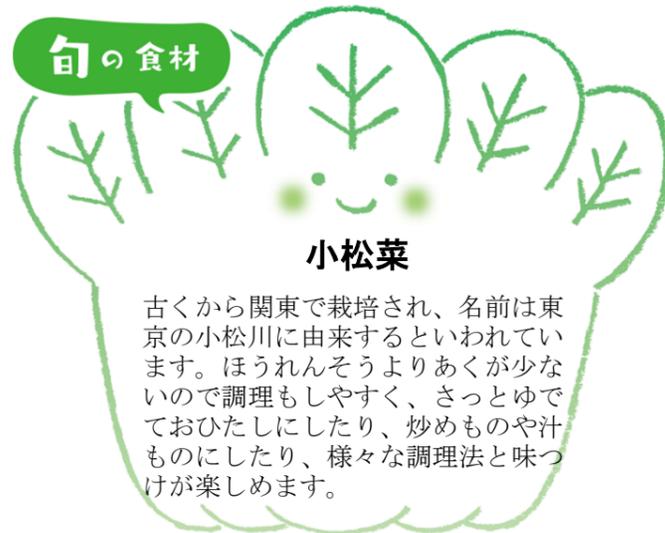
1年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみましょう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- よく噛んで食べた



旬の食材



小松菜

古くから関東で栽培され、名前は東京の小松川に由来するといわれています。ほうれんそうよりあくが少ないので調理もしやすく、さっとゆでておひたしにしたり、炒めものや汁ものにしたり、様々な調理法と味つけが楽しめます。

