



《11月のかまどご飯の様子です》
 3、4、5歳児が、のとじま幼保園に行き、まきで炊いたかまどのご飯にうす塩を付けて食べました。
 一緒にさつま芋も焼き、みんな「おいしい～」と大喜びでした。

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。

令和6年度
 はまおか幼保園
 担当 後藤能理子



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いましょ。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しましょう。

子どもと一緒に **食べものクイズ**

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。



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。

焼き芋も、めっちゃおいしい！

いいかおりだよ！

