

食育だより

いよいよ師走、1年の終わりの月となりました。12月はクリスマス会やお餅つきなど、子どもたちが楽しみにしている行事がいっぱいです。インフルエンザや胃腸風邪が流行しやすい季節なので“早寝、早起き、朝ごはん”で生活リズムを整え、健康な体作りをしましょう。

○そば打ち体験（きりん組）○

初めて見るそばうちの様子を、歓声をあげてみていた子どもたち。思い出しながらそば粉を混ぜたり、丸めたりのばしたり…。切る工程では細かく切ろうと頑張っていました。なかなか難しくうどんより太いそばになったり…。しかし、やはり自分たちで作ったそばは格別！また自分の作ったお茶碗ということもあり、沢山おかわりをして食べていました。



生地をこねている様子



包丁で切っている様子



食べている様子

○茶道体験（きりん組）○

茶道体験がありました。基本的な作法からお茶の作法まで沢山のことを教えて頂き、自分で作ったお茶碗で抹茶をいただきました。本格的なお抹茶の味は苦手な子もいましたが、ほとんどのお友だちが“おいしい”と喜んで飲んでいました。日本の文化に触れるいい体験が出来ました。



少し緊張気味な子どもたち



お茶を点てている様子



グッと飲みました

○やきいも大会○

毎年恒例のやきいも大会がありました。ひよこ、りす、うさぎ組はきりん、ぱんだ組に手伝ってもらい作業をしました。みんなおいしいやきいもが出来るように丁寧に包んでいました。自分たちで作った焼いもは格別!!「おいしい」と喜んで食べていました。



お芋を洗っている様子



包んでいる様子



テラスで食べました

○さつまいものおやつレシピ○

きりん組、ぱんだ組が芋ほりをしたさつまいもが給食や手作りおやつに頻繁に登場しています。「さつまいもクッキー」のレシピを紹介します。砂糖は控えめにし、さつまいものやさしい甘みが味わえるおやつです。

【材料】 さつまいも・・・300g 砂糖・・・15g ホットケーキミックス・・・150g
バター・・・75g 塩・・・2g 黒ごま・・・適量

【作り方】

- ①さつまいもの皮を切って水にさらす。600Wのレンジに約5分かける。
- ②さつまいもをつぶし（多少ツブツブ感があってもいい）バター、砂糖、ホットケーキミックス 塩を入れて更に混ぜる。直径3.4cmくらいの棒状にシラップで包み寝かせる。
- ③生地を7mmくらいの輪切りにし、黒ごまをのせ、軽く押さえる。
- ④オーブン170度15分焼く。



○11月のお誕生会○



秋の栗ランチ



11月生まれのお友だち