



# 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もちつき大会等、子ども達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）○

そば打ち体験をしました。最初に職人さんに作り方の見本を見せてもらい1つ1つの工程を丁寧に教えていただきました。その後、各グループに分かれてそば打ちに挑戦。粉の混ぜ方や伸ばし方、切り方など実際にやってみると力加減が難しく苦戦する子どもたくさんいました。完成したそばは、細い麺や太い麺など様々な太さの麺が出来上がりましたが、自分で作ったという達成感を感じながらおいしく食べることができました。



生地をこねました



生地を大きく伸ばしました



たくさんおかわりをしました

## ○スイートポテト作り（きりん組）○

収穫したさつまいもを使ってスイートポテトを作りました。ピーラーで皮を剥いたり、包丁を使って切ったり、自分で調理をする楽しさを感じながら作ることができました。切る時には固かったさつまいもが、蒸すことで柔らかくなるという発見もあり、マッシャーで潰す際には、感触や匂いの変化に興味を持ちながら潰していました。完成したスイートポテトをおやつで食べました。



皮を上手にむけるかな？



包丁を使って切ります



いただきまーす！！

## ○やきいも大会○

楽しみにしていたやきいも大会がありました。初めにきれいに洗ったさつまいもを濡らした新聞とアルミホイルで丁寧に包みました。自分たちで準備をすることができ、とても満足気でした。やきいもが焼き上がると、甘くてホクホクしたおいもを口いっぱい頬張り、「甘くておいしい！」と嬉しそうなお子もたちでした。



おいもをきれいに洗いました



上手に包めるかな？



おいしくいただきました！！

## ○11月のお誕生会○



秋の栗プレート



11月生まれのお友だち