



# 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。まず職人さんに作り方の見本を見せて頂き、おそばがどうやって作られるのかを知りました。その後、グループに分かれてそば打ちに挑戦しました。そば粉に水を入れて混ぜていくとおそばの香りを感じ、「なんか匂いがしてきた！」とワクワクしながら作り進めていきました。完成したおそばは太かったりくっついていたり、食べ応え抜群でたくさん食べました。陶芸見学で作った自分の器に入れ、自分達で作ったおそばを食べる喜びや達成感を感じる事が出来ました。



生地をこねました



伸ばした生地を切っています



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）○

自分達で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。切る時は固かったさつまいもが柔らかくなったり、白色から黄色になったり、いい匂いがしたり、蒸す前と後のさつまいもの変化に興味を持ちながらクッキングを楽しみました。完成したスイートポテトは、おやつ時間に「おいしい！」と喜んで食べました。



包丁を使って切ります



蒸したさつまいもを潰しています



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！」と嬉しそうなお友達でした。



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月生まれのお友達