



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）○

粉から打つ初めてのそば打ち体験でした。慣れない感触や手つきに苦戦しながらも、そば職人さんに教えて頂きながら一つ一つ進めていきました。麺を伸ばしたり切ったりするのは本当に難しく、職人さんに何度も教わりながら行いました。出来上がったそばは、そばサイズからきしめんサイズまで様々でしたが、何度もおかわりをしてたくさん食べました。最後にそば湯も味わいました。とても人気でした。



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

○バター作り（ぱんだ組）○

ペットボトルに材料を入れ、音楽に合わせてリズムよく振ってノリノリで作りました。中身が変化していく様子に気が付き、大興奮の子どもたちでした。自分たちで頑張って振って作ったバターは、なめらかにできあがり、美味しくいただきました。



一生懸命振っています



美味しく食べました

○スイートポテト作り（きりん組）○

固い芋の皮むきから始めました。なかなかピーラーの刃が上手く当たらず難しかったですが、根気よくしてくれました。包丁で芋を切るのも硬かったですが、頑張ってくれました。蒸す様子も見ましたが、「マンゴーみたい！」と蒸しあがった様子を表現していました。鮮やかなオレンジ色に蒸しあがった芋を潰して成形して焼き、スイートポテトの完成です。アツアツをみんなで頂きました。美味しくたくさんおかわりをしていました。



皮を上手にむけるかな？



包丁を使って切ります



蒸した芋を潰しています



いただきまーす！！



○11月のお誕生会○



秋の栗プレート



11月生まれのお友だち