

# 食育だより

日に日に冬の足音が聞こえてくる季節です。空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行る季節でもあります。バランスの摂れた食事を心掛け心身ともに健康に過ごしていきたいです。

## ◎焼きいも大会◎

毎年恒例の焼きいも大会がありました。それぞれ自分達でさつまいもを洗ってアルミホイルなどで包んで準備完了！おやつの時間になり、みんなで焼きいもを食べると「おいしいね」と大満足な様子でした。



## ◎そば打ち体験◎

そば粉に水を混ぜることから始め、こねる、伸ばす、切る、と自分たちで行う姿は職人さながらでした。職人さんに教わりながら楽しく進めることができ、自分で切った蕎麦は太かったり、細かったりしましたが、陶芸体験で作った自分のお茶碗で、美味しく食べました。



こねている様子



伸ばしている様子



美味しくいただきます

## ◎スイートポテト作り◎

自分たち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。ピーラーで皮を剥いたり、包丁で切ったり、マッシュしたりと、たくさんの手順がありましたが、丁寧に楽しく取り組むことができました。形成する工程では、きれいな丸や顔、星形など好きな形作りを楽しみました。様々な形に焼きあがり、自分だけのスイートポテトを美味しく食べることができました。



皮むきをしています



切っています



つぶしています



手袋をはめて丸めます



好きな形に形成しました



美味しくいただきました

## ★11月のお誕生会★



牛肉の混ぜ寿司プレート



11月生まれのお友だち