


食育だより

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1カ月となりました。
 これからの季節は乾燥した空気や風邪などの流行が心配です。バランスのよい食事を摂ること、十分な睡眠をとることに心がけましょう。

やきいも大会

冷たいバケツの水でゴシゴシとおいもを洗って、濡れた新聞紙とアルミホイルでクルクルと巻いて、やきいもの準備をしました。火の中においもが入るのを見ながらおいしく焼けるかなと楽しみにして焼けるのを待ちました。おいもが焼けてくるといいにおいが風によって漂ってきました。

おやつ時間にアツアツでホクホクのおいもを食べると笑顔になり、「おいしい!」「大きいおいもやね〜」「おかわりほしい〜」と言う声も弾んでいました。心も温まったおいしいやきいもに大満足でした。



★11月のお誕生会★



秋の栗プレートランチ



11月生まれのおともだち

○きりん組 そば打ち体験をしました○



粉からそばを作りました。そば粉に水を少しずつ入れていきながらこねていき、いい硬さになったところで、めん棒を使って薄く伸ばしていきました。両手をうまく動かしていき、薄く生地を伸ばした後、初めて持つ大きな包丁に興奮しながら、切っていきました。難しい工程もたくさんありましたが、友だち同士で協力しながら楽しく作ることができました。子どもたちが切ったそばは太いものや細いものがありましたが、自分たちで作ったおそばは絶品だったようで、おかわりも進みました。

○きりん組 スイートポテト作りをしました○

収穫したさつまいもでスイートポテト作りをしました。手を切らないように気を付けながら、さつまいもの皮をピーラーでむき、包丁で一口大に切っていきました。茹でたさつまいもを潰したり、砂糖やバター、生クリームを加え混ぜたりといくつかの工程がありましたが、友だちと楽しく進めていくことができました。ハートや星など自分たちで思い思いに形成し、世界で一つだけのとてもおいしいスイートポテトを作ることができました。



12月22日は冬至です

一年で最も昼が短くなる「冬至」には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
 かぼちゃの別名は「なんきん」と言います。保存性が高いかぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれています。風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれたといわれています。

