

12月園だより



早いもので、2021年も残り1ヶ月となりました。寒さが本格的になってきましたが、園庭や畑には子どもたちの元気な声が響いています。しっぽ取りや鬼ごっこ、中当てで走り回ったり、陽だまりで泥あそびをしたりと、子どもたちは季節の移ろいに合わせて、その時々のお遊びを楽しんでいます。これからは、インフルエンザや嘔吐下痢症などの流行が心配されます。手洗い、うがいはもちろん、早寝早起きを実践し、感染症に負けない体作りをしましょう。

12月の予定

- 2日(木) 生活発表会DVD撮影 (0, 1, 2, 3, 4歳児)
- 4日(土) 生活発表会(ゆり)
- 21日(火) 4Hクラブ餅つき
- 23日(木) 誕生会、クリスマス会
- 24日(金) しめ縄作り(ゆり) 味噌作り(ゆり)

1月の予定

- 4日(火) お弁当の日
- 14日(金) 左義長
- 25日(金) 誕生会

12/29~1/3は年末年始のお休みです。1/4は市場休業のため お弁当の日です。ご協力お願いいたします。



行事について

今年度もコロナの影響で、大幅に行事の変更をしています。保護者の皆様には、ご迷惑、ご心配をおかけし申し訳ございません。

現在、状況は落ち着きつつあり、今後再拡大がなければ、2月頃には、各クラスで親子の集いをしようと計画中です。詳細につきましては追ってお知らせいたします。



クッキング体験



収穫した畑の野菜を使って、各クラスでクッキングを楽しんでいます。

- 11月12日 さつまいもごはん(もも、ふじ)
- 17日 さつまいも焼き(さくら)
- 19日 大根シロップ漬(ゆり)
- 12月予定 さつまいも茶巾絞り(つばき) ほうれん草白あえ(うめ) 大豆味噌作り(ゆり)



自分たちが育てた野菜が、目の前でおいしい食べ物になっていくことに 皆興味津々で、目を輝かせて見えています。それがおいしいとなれば「またしたい！」の聲が上がります。「食べることは生きること」そんな体験をたくさんしていきたいと思います。

※その他、ブロッコリーや大根など、収穫した野菜を給食の食材に使っています。



クリスマス会

今年は保護者会より、プロのマリンバ奏者の方々を招いたコンサートを提案していただきました。

クリスマスの雰囲気の中で、生の演奏を観て聴いて楽しめるなんて、なかなか出来ない体験です。子どもたちにとって最高のクリスマスプレゼントになるでしょう。とても楽しみです。

保護者の皆様 ありがとうございます。



食育だより



冬のおやつはおいもでいこう



11月17日に畑のさつまいもを使って、さくら組さんがさつまいもお焼きを作りました。

今年は豊作でした！

調理開始

①ふかした芋を潰す



べちょべちょ
なったねー

ツシャーで潰しているところ

②砂糖を加える



③ラップに包み丸める



にぎにぎ

④ホットプレートに油をひいてこんがり焼く



おー

わー

⑤おやつでいただきました。



おいしい～

素材の優しい味でした♡

材料/分量 (10個分) さつまいも・・・500グラム 砂糖・・・150グラム サラダ油・・・少々



おなかの風邪にはにんじんスープがおすすめです



冬は呼吸器系の風邪だけでなくおなかの風邪も流行ります。

人参に含まれるペクチンが便を固める作用があります。

にんじんスープの作り方

- ①人参1～2本をサイコロ状（いちよう切り）に切る。
- ②たっぷりの水で30～40分ぐつぐつ煮る。
- ③人参がつぶれるくらい柔らかくなったら煮汁をざるでこす。
- ④こした煮汁に薄味で味をつける。（大人がおいしいと感じる味付けよりもやや薄めに）

症状が治ったら、食事を再開

- ステップ① おかゆを1/2から
- ステップ② おかゆ1杯とやわらかい野菜を煮たもの
- ステップ③ 軟飯と野菜の煮物、焼き物
- ステップ④ 白飯と油っこくないおかず



かぜをひいたら飲みたいあったかドリンク



のどのヒリヒリや咳にはちみつ大根

○大根を角切りにしてはちみつに数時間つける。

○大根の水分が出てシロップが出てきたらお湯や水で割る。

♥ 殺菌作用のあるはちみつと消炎作用のある大根との相乗効果でのどの炎症を抑えられる。

♥ 子どもに与える場合は1歳を過ぎてから



最初は1つ、その後は
おかわりをしました。

お腹の調子が悪いときに梅しょう番茶

○梅干しの種を取り除き醤油を数滴垂らして、しょうがのおろし汁を2～3滴加える。熱い番茶を加える。

♥ 昔から伝わる万能薬。お腹の調子を整えたり体を温める効果がある。

♥ 風邪の引き始めにも良い。

大根の代わりに畑の聖護院かぶで漬けました。
シロップは水割りで飲みました。(11月19日) ゆり組