



2023年12月
ゆらりん仙川保育園
栄養士

ようやくこの時期らしい気候になり、色づいた葉も散り始め、吐く息も白くなりました。風邪を引きやすい時期ですが、冬野菜である大根、白菜、ほうれん草、長ネギなどはビタミンたっぷりです。又、甘味が増して食べやすくなりますので鍋物やお漬物などたくさん活用して風邪予防に努めましょう。

年末年始は家族で過ごす時間も増えますので、ぜひお子様と一緒にクッキングしてみましよう！



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。「ん」のつく物を食べると縁起が良いとされています。お子様と一緒に探してみてくださいね☆

まぜるだけ！ ふりかけおにぎり

材料（4個分）

- のり・・・1. 5g
- かつお節・・・2g
- 白ごま・・・5g
- 青のり・・・小さじ1弱
- しょうゆ・・・小さじ1



<作り方>

- ①のりを細かくちぎる。
- ②材料を混ぜ合わせる。
- ③炊いたご飯に③を和える。
- ④ラップにご飯を包み、直径3cm位の大きさに丸める。

ごあいさつ

今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いたします。よいお年をお迎えください。



<クラスの様子>

【くまのみ組】

白菜に触れました。少し冷たい白菜に驚きながらもツンツンと触っていました。指先を使って細かくちぎってくれたり、ボウルにちぎった葉を入れてくれる姿に成長を感じました。

【ぺんぎん組】

きのこに触れました。しめじ、まいたけ、しいたけの3種類を比べながら自由に触れてみました。それぞれのきのこの名前を伝えると「しめじー！」「まいたけー！」「しいたけー！」と真似をして言う姿もみられました。次は食べやすい大きさに割いてみよう！と伝えると、みんな楽しそうに手に取り保育者の真似をしながら上手に割り始めていました。いろいろな形のきのこがあり、不思議そうな表情で触れる姿がとても可愛らしかったです。

【いるか組】

食育でスイートポテト作りをしました。さつまいもは遠足で収穫したものを使いました。袋に入れた蒸したお芋に砂糖とバターを入れてしっかりと混ぜ合わせ、ちよっぴり味見をした後に丸、輪っか、棒状など、自分たちの思い思いに成型し、焼き上げました。前回のバター作りの話もしながら、自分だけのスイートポテトに大満足し、完食していました。

【くじら組】

自分たちで掘ってきたさつまいもでスイートポテトづくりをしました。チーム5さんをリーダーとしたグループごとに袋にさつまいも、バター、砂糖、生クリームを入れて混ぜながら潰して作りました。チーム5さんに『みんなで作れるようにどうしたらよいか考えてみてね』と伝えると、10回ずつ潰して交代するグループや真ん中に袋を置いてみんなで潰すグループ、大きくて硬めの芋をチーム5さんが小さくしてからみんなに回すグループなどそれぞれ考えて、みんなで協力して作っていました。滑らかになるまで混ぜたら、袋の角を切ってカップに絞り出し、仕上げに黒ゴマをのせて焼きました。個性的なスイートポテトがたくさんできました。12月はクリスマスケーキ作りを計画中です。スイーツ作りが上達しそうですね🍰