



今年もあっという間に最後の月となってしまいました。この季節は朝晩の冷え込みや、空気も乾燥しているので、風邪をひきやすくなります。手洗いをしっかりと、寒さに負けず元気に新しい年を迎えましょう！

### 冬の風邪や/ロウウイルスを予防しよう！！

寒くなると体力も低下して、ウイルスやビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには体を温め、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に取り入れて生活リズムを整えましょう。そして、徹底した手洗いでばい菌をやつけましょう！

#### ★カゼに負けない体づくり★

- ・体の芯から温まる食事を食べること  
(大根、かぶ、ねぎなど、冬野菜は体を温めます)
- ・よく遊んで十分な睡眠をとること



#### /ロウウイルス対策！家庭での予防ポイント

- 1、外出先から帰宅した後、トイレの後、調理の前、食事の前には石鹸を使ってよく手洗いをしましょう。
- 2、まな板など調理用具は、十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒をしましょう。
- 3、嘔吐物、排泄物などを処理する場合は、直接触れないようにしましょう。もし、触れた場合には、石石鹸を使ってよく手を洗いましょう。
- 4、カキなどの二枚貝が感染源になることがあるので、二枚貝の取扱いには十分注意し、中心部まで加熱調理(85℃～90℃で90秒以上)して食べましょう。



### さつまいも蒸しパン作りに挑戦！！

11月17日にちゅーりっぷさんにお手伝いしてもらいました♪

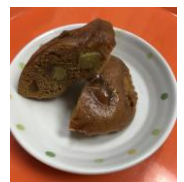
材料:黒糖蒸しパンミックス(朝どれに売っています)、牛乳、さつまいも(自分たちで育てたお芋)

作る時は、前もってさつまいもを電子レンジで温めてから切って蒸すと早いです。



みんな上手に切ってくれて、ペロッと完食でした(^^)！！

もう美味しそうな匂いがするね！と出来上がるのを楽しみにしていました♪



## ◎日本の食文化を大切にしよう◎

もうすぐ冬休みですね。冬休みの間には、日本の伝統的な行事がたくさんあります。その時の食べる「行事食」には昔の人の願いや思いが込められています。地域や、家庭によって食べる料理や味付けが違ったりもします。ぜひ、家族で集まることが多くなる季節だからこそ、みなさんで日本の文化に触れてみてください。

### 12月22日:冬至

この日を境に、昼はだんだん長くなっていきますが、寒さは激しくなっていきます。冬の間にも病気をしたりせず、健康でいられるように、願いをこめてかぼちゃを食べます。



### 12月31日:大みそか

1年の締めくくりには「年越しそば」を食べる習慣があります。そばのように細く長く生きられるよう願いを込めて食べられています。

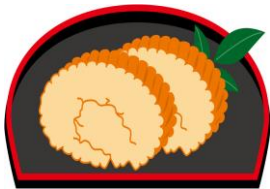


### 1月1日:お正月

お正月には「おせち料理」や「お雑煮」を食べます。おせち料理は一つひとつ料理に願いが込められています。

#### だて巻き

巻物に似ていることから勉強が出来るように願います。



#### 栗きんとん

黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う料理。



#### 昆布巻き

昆布を「喜ぶ」にかけて、楽しく過ごせるように願いを込めます。



#### えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるように願いをこめます。



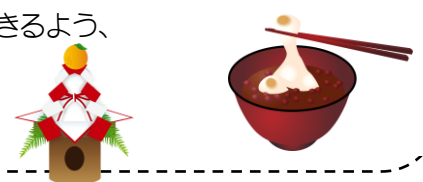
### 1月7日:七草に節句

お正月に疲れた胃を休めるために、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこぺら・ほとけのぎ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根))をいれたおかゆを食べます。



### 1月11日:鏡開き

お正月に神様にお供えたおもち(鏡餅)を、おしるこやお雑煮にします。鏡餅を食べることを「歯固め」といい歯が丈夫で長生きできるよう、お祈りします。



## ～「和食」の特徴～

- ① 日本は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっています。各地にはいろいろな食材があり、食材を活かす調理技術・調理道具も発達しています。
- ② 一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスであると言われています。また、「うまみ」を上手に使うことによって調味料を減らすことができます。
- ③ 献立の中で、しぜんの美しさや四季を表現することも和食の特徴の一つです。季節の花や葉などを料理に取り入れ、季節に合った器を使い、季節を楽しみます。
- ④ 日本の食文化は、年中行事と深く関わっています。生活と「食」を結び付けることで、自然の恵みに対し、感謝の気持ちを表しています。





# 植えてみよう！

11月10日にたんぽぽさんが、そら豆とさやえんどうの種を植えてくれました！  
そら豆は苗、さやえんどうは種でしたが、みんな上手に種植え・水あげをしてくれました♪  
「お布団かけてあげようね～」と優しく土をかけてあげていました。

～さやえんどうを植えているところ～



～お水をあげてくれています～



みんな何ができるんだろう？と楽しみにしていました(^\_^)



# すみれさんの様子

自分で食べたいという意思が見られてきて、スプーンを持って食べています！  
苦手な給食もデザートがあると楽しみができて頑張っているようです(^\_^)/  
お家でも積極的に野菜を取り入れて、バランスの良い食事を心がけていきましょう！！

