

食育だより

いよいよ師走、1年の終わりの月となりました。12月はクリスマス会やお餅つきなど、子ども達が楽しみにしている行事がいっぱいです。インフルエンザや胃腸風邪が流行しやすい季節なので“早寝、早起き、朝ごはん”で生活リズムを整え、健康な体作りをしましょう。

○そば打ち体験（きりん組）○

そば粉と水を合わせる所から、こねて丸めて伸ばして切るまでのすべての工程を自分達で行いました。特に切る所では、見たことのない形の包丁を扱うのに苦労しながらも、集中して細かく切ろうとしていました。出来上がったそばは、太さがまばらでしたが、たくさんおかわりしてみんなで頂きました。楽しい一日でした。



生地をこねている様子



包丁で切っている様子



食べている様子

○茶道体験（きりん組）○

茶道を通して座り方・挨拶の仕方・箸の持ち方を教えて頂いてから、いよいよお茶の点て方やお作法を習いました。聞いたことのない道具が出てきて名前を覚えるのも大変でしたが、よい緊張感の中、楽しく行えました。日本の伝統文化に触れるよい機会となりました。



少し緊張気味な子どもたち



お茶を点てている様子



グッと飲み干しました

○お芋ほり○

芋ほりに行きました。手のみで掘り、たくさん力を使って一生懸命掘りました。苦戦しているお友達がいると、「手伝ってあげる！」と一緒に掘る姿も見られました。友達と協力しながらたくさんのさつまいもをほることが出来ました。



頑張ってお芋を掘りました



たくさん採れました

○やきいも大会○

毎年恒例のやきいも大会がありました。りす、うさぎ組はきりん組に手伝ってもらい作業をしました。みんなおいしいやきいもが出来るように丁寧に包んでいました。自分たちで作った焼いもは格別!!「おいしい」と喜んで食べていました。



お芋を洗っている様子



包んでいる様子



テラスで食べました

○11月のお誕生会○



秋の栗ランチ



11月生まれのお友だち