



きゅうしよくだより

NO.8



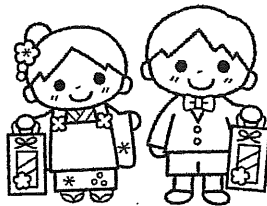
肌寒い日が多くなりました。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大まいと体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事と元気なからだ作りをしていきたいと思えます。

子どもの成長を祝う

七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。健やかであるようにお参りをします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と延命長寿を願う意味も込められています。

緑起のよい紅白とっており、袋にも鶴亀や松竹梅など緑起のよい図案が描かれています。千歳飴を持つ子どもの晴れ姿はかわいらしくて、微笑ましいですね。



11月24日は「和食」の日です。11(い)2(にほん)4(はく)の語呂合わせで「和食」の日と制定されています。日本人に昔から食べられている伝統的な料理である和食の大切さを再認識するきっかけにしてはいかがでしょうか。

にじ組クッキング

11月11日(金)に、にじ組がきのこほぐしをします。きのこに興味を持ってくれると嬉しく思います。ほぐしたきのこは、その日のおやつ、きのこ飯おにぎりなどに使いたいと思います。楽しんでみてください。

芋掘りをしました

先月の24日にそら組がさつまいも掘りをしました。泥だらけにはりばから土を掘り、大小様々な大型のお芋を、

とても楽しそうに掘り出していました。「畑で土に触れる」

「秋にさつまいもが実る」「根、こに芋がでる」こと等を見つけて

知ることができました。小さいお芋もあったのですが子どもたちの体験としては

大収穫でした。採れたお芋は、ホットプレートで焼いていただきます。

