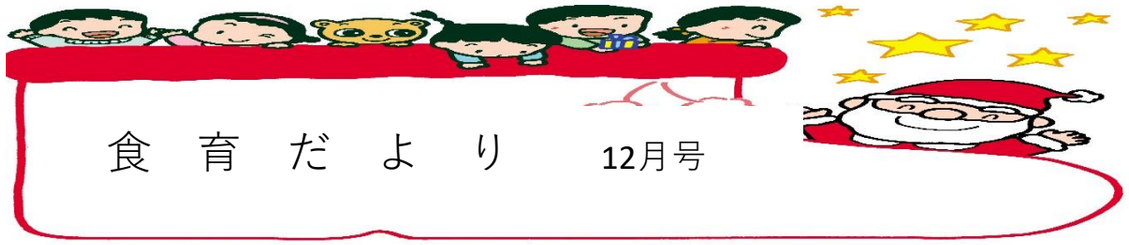

食　育　だ　よ　り　　12月号

12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて冬至のゆず湯やおせちの準備、大みそかのひとときなど、家族でゆっくりと過ごす時間がもてるといいですね。

１１月１１日

新米をたべよう！！

さくら、たんぽぽ、すみれ、ひまわりさんで
おにぎりを作りました。
羽釜で薪を使って炊いた新米は、とっても
おいしかったです。
おにぎりも上手にできました。

１１月１１日

親子クッキング①

手作り味噌を使って
秋の味覚の味噌汁を作りました
夏に作った梅干しの味は、
どうだったかな？

１１月１５日　　すみれ　ウインナーパイ作り

ウインナーをパイ生地でくるくると巻きました。
とっても上手にくるくるできたよ。

１１月２７日

ひまわり　　肉まん作り

皮から手作りをしました。
こねるのはたいへんだったけど、生地がモチモチで
とってもおいしかったよ。

すみれ組

玉ねぎの苗を植えました。
白玉ねぎは、いも畑に。
赤玉ねぎは、プランターに。

春になってひまわり組に
進級したら、収穫します！！

春が待ち遠しいね♡

クリスマス会
バイキング！！

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。