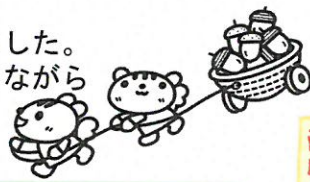


冷氣一段と強まりいよいよ秋も深まって参りました。
秋の自然に囲まれ全身で季節の移り変わりを感じながら
元気に毎日過ごしております。



食育だより



【12月】	【1月】
6日 Birthday Party 作品展	17日 造形教室 4歳児
7日 作品展	20日 避難訓練 (地震)
9日 避難訓練 (火災)	24日 Birthday Party
19日 Xmas Party	
20日 造形教室 5歳児	12月29日~1月3日まで 年末年始の休園です。
English(3・4・5歳児) : 11/26・12/3・12/10・12/17 1/7・1/21・1/28	
English(1・2歳児) : 11/20・11/27・12/4・12/11 12/18・12/25・1/8・1/15 1/22・1/30	
Let's Sport : (2・3・4・5歳児) : 毎週木曜日	


お知らせ

作品展について、今年度は前日 12/6(金)を
半日保育 (7:00~15:00) とさせて頂き 16時
30分から作品展を開催します。翌日土曜日は、
9時から14時まで展示を行ないます。それに伴い
まして、土曜日保育は無しになります。何かあり
ましたらスタッフルームまでお願いいたします。

12月分 土曜日利用について

登降園タッチパネル横にあります土曜日申込
書をご記入の上25日(月)までに、スタッ
フルームまで提出をお願いいたします。ご不明な
点・ご相談は、スタッフルームまでお声掛け
下さいますようお願いいたします。

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包
丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがすす
め。ドレッシングも、油:酢=2:1:0.1
を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振
って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッ
ピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを
焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感
も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、
苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食
べることができます。

手づくり バター


《材料》
・生クリーム 200ml
(乳脂肪40%以上のもの)
・塩 2g
・500mlの空きペットボトル
・はさみ

《作り方》
①生クリームを冷蔵庫で1時間以上
よく冷やしておく。
②空のペットボトルに生クリームを
入れよく振り続ける。
(振り続けていると固形物(バター)と
水分(乳清)に分かれます。)
③ペットボトルをハサミで切り固形物
を取り出し塩をまぜ合わせて出来上がり。

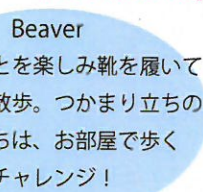


Challenge everything.


『チャレンジャー』
~Continuity is the father of success~
『継続は、かなり』



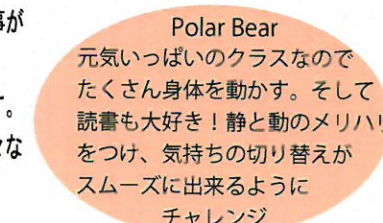
Beaver
歩くことを楽しみ靴を履いて
沢山お散歩。つかまり立ちの
お友だちは、お部屋で歩く
練習にチャレンジ!



Moose
元気っぱいの Moose 組は、
秋といえばスポーツ。マラソン
に挑戦します。体力をつけ、
風邪にも負けられない身体作り。




Polar Bear
元気っぱいのクラスなので
たくさん身体を動かす。そして
読書も大好き! 静と動のメリハリ
をつけ、気持ちの切り替えが
スムーズに出来るように
チャレンジ



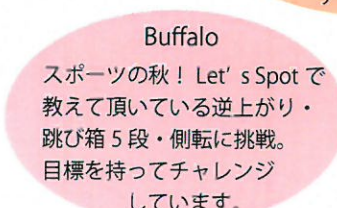
Raccoon
食欲の秋を制作で表現。
様々な食材を色々な手法で作
ります。どんなお弁当が、完成す
るのか? お楽しみに♡

毎日様々な発見や経験を重ね沢山の事が
出来るようになりチャレンジし続け
大きく成長して欲しいと願うばかりです。
秋は、スポーツに芸術・食欲の秋と様々な
ことに挑戦していることを紹介します。



Reindeer
秋といえばスポーツ。散歩で
色々なところへ行って体力作り。
そして芸術! 季節のお歌をたく
さん最後まで歌います。

スポーツの秋! Let's Spot で
教えて頂いている逆上がり・
跳び箱5段・側転に挑戦。
目標を持ってチャレンジ
しています。



Buffalo

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる
調味料の種類と順番を表します。それぞれの
個性と風味を生かすだけで、料理がいっ
そうおいしくなります。

- さ 砂糖...ほかの調味料より素材にしみこ
みにくいのので先に入れる
- し 塩...少量で味が変化するので加減
して入れる
- す 酢...酢の物は塩でもんで野菜の水分
を出してから酢を使う
- せ 醤油と味噌...風味が飛んでしま
うので、後から入れる

12月 生まれのおともだち

いとう まゆかさん たかはし ゆうまくん
かねこ みなとくん よこやま ひなたくん
ごとう なおやくん やぎね しほさん

♡おたんじょうび おめでとう♡

注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されてい
ます。だしがきいていることで、素材の味が生かさ
れ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布
かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡
単にだしがとれます。

- 昆布...上品で控えめな、うま味。素材の味わいを
大切に作る料理に
- 煮干し...こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・
煮物などにぴったり
- 花かつお...香りの良い、うま味のきいた上品なだ
し。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り...うま味の強い濃厚なだし。麺類・
煮物・濃い味つけ向き

