

今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪をひきやすくなります。風邪予防の食事ポイントはたんぱく質とビタミンです。肉・魚・大豆製品（たんぱく質）、緑黄色野菜・果物（ビタミン）を食事の中にバランスよく取り入れることが大切です。体調に気をつけて過ごし、年末年始を楽しく元気に迎えましょう。

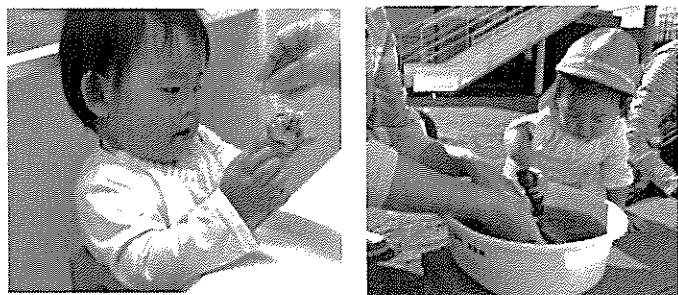


食欲の秋、さつまいもを使った調理保育をたくさん行いました！

## 10月30日 芋茶巾

ひよこ組

蒸したさつまいもをつぶし、少し砂糖を混ぜ、ラップにくるんで完成です。先生が作る様子を興味津々でじっと見つめていました。



## 11月10日 スイートポテト

ぺんぎん組

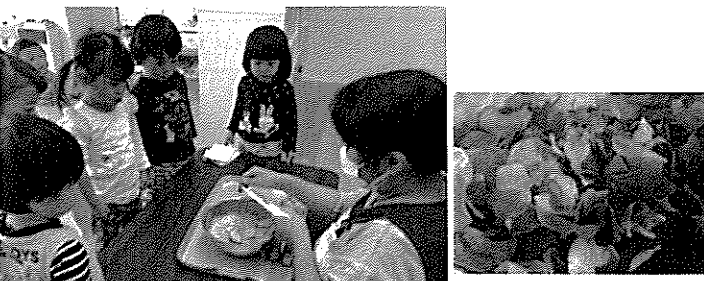
初めての調理保育でした。作る様子とともに、焼く時の音や漂う香りも楽しむことができました。



## 11月17日 さつまいもチップ

うさぎ組

先生が薄くスライスしたさつまいもを、給食室で揚げてさつまいもチップを作りました。パリパリした食感がおいしかったそうです。このほかにもさつまいもごはん作りも行いました。



## 11月12日 スイートポテト餅

ことり組

つぶしたさつまいもをラップに包んで形成し、焼きました。先生に手伝ってもらいながら、ホットプレートのお芋をひっくり返しました。作るのがとても楽しかったそうです！



## 11月16日 さつまいもごはん

はな組

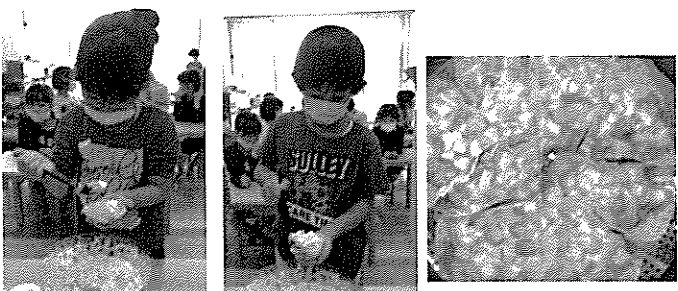
子どもたちがお米を洗い、さつまいもがたっぷり入ったごはんを作りました。このほかにもスイートポテト餅づくりも行いました。



## 11月19日 さつまいも蒸しパン

つき組

甘くてホクホクのさつまいもがたっぷり入った蒸しパンです。「すごくおいしい～！」と言いながらおかわりもしていました。来月にはさつまいもパイ作りを予定しています。



## 11月6日 芋煮会

芋掘りで穫ってきたさつまいもを使い、幼児クラスの子もたちが協力して調理しました。材料を買いそろえることから始まり、切ったりちぎったりして、煮込んで食べるまで、全て子ども達が関わります。

前日、つき組が材料の買い出しへ。メモを見ながら必要な物を買いました。

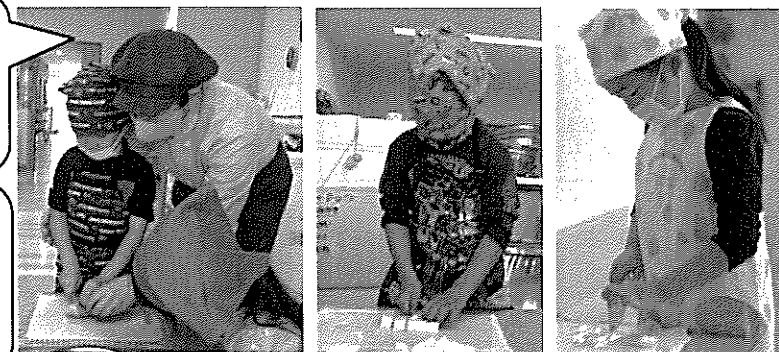


材料を広げてみると、こんなにたくさんありました！



ことり組にはさつまいもを洗ってもらいました。丁寧に泥を落としてくれました。

つき組は包丁で、はな組は食事用のナイフで材料を切ります。

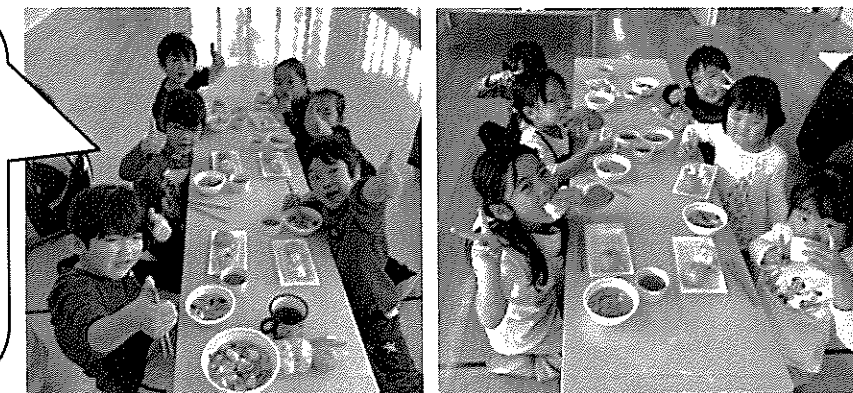


園庭に大鍋を置き、用意した具を煮込んでいきます。子ども達にも手伝ってもらいました。

ことり組は、材料を食べやすい大きさに手でちぎりました。



自分たちで作ったさつまいも汁は最高でした！「これ、ほくが切った野菜かも！」と食べながらお話ししていました。何回も何回もおかわりして、大鍋のさつまいも汁をあっという間に完食してしまいました。



今後も毎日の生活の中で、子どもたちが食べることに興味を持ち、楽しんで食べることができるよう、様々な活動を行っていきます。

