

11月生まれのおともだち

こあら組
ひよこ組
うさぎ組
あひる組

おたんじょうびおめでとう!



読書の秋

～子ども達が好きな絵本を紹介します～



～へんしん「おめんフック～

ひよこやぞうのお面から「ばあ～」と可愛いかおを覗かせ楽しむ場面が大好きです！ こあら

～おおかみと7ひきのこやぎ～

作 いもとようこ
子ども達は、子やぎになりきり「手をみせて～」とおおかみとの掛け合いを楽しんでいます。 あひる組

～たまごのあかちゃん～

作 かんざわとしひこ
「でておいで～」や「こんにちは」の掛け合いが大好きで楽しんでいます！！ りす組

～3ひきのくま～

作 いもとようこ
みんなで♪3ひきのくまーと元気に歌いながら楽しんでいます！ うさぎ組

～きゅっ きゅっ きゅっ～ 作 林 朋子

「ごちそうさまでした」と言い子ども達が、絵本の中のうさぎやねずみに口を拭いてあげる姿が可愛らしいです。 ひよこ組



おねがい

～お知らせ～

11月より品中保育士がこあら組の担任になります。よろしくお願いします。

登園時着用の上着は、コート掛けに掛けやすいように紐を付け、分かりやすいように名前の記入をお願いします。(コート掛けの場所は担任からお知らせします。)

風がだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。

10月の作品展では、作品について一生懸命伝えようとする子ども達とお家の方の楽しい会話があちらこちらから聞こえていました。手や指を絵具やクレヨンだらけにしてお家へ帰った日もあったと思います。保護者の皆様のご協力、本当にありがとうございました。

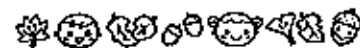
造形遊びの中で大切にしている「表現を面白いと思う心」「表現したいという意欲」「作品を鑑賞して楽しむ心」をより深め、今後の活動に繋げてゆきます。 園長 上田 雅裕

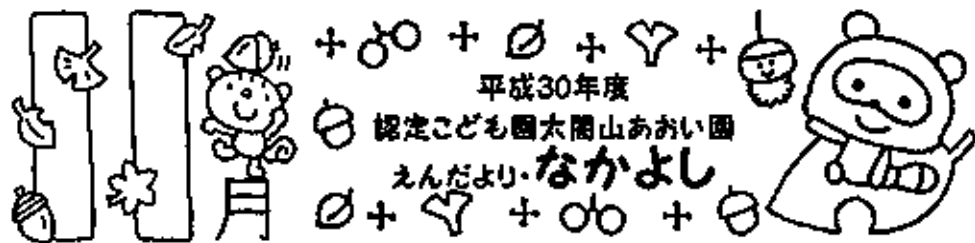
月	火	水	木	金	土	日
🍁🍁🍁🍁🍁🍁			1	2 防災絵本の読み聞かせ	3	4
5 スイミング (らいおん組)	6	7 内科健診	8	9 スイミング (ぞう組)	10	11
12 資源回収	13	14 内科健診	15 避難訓練	16 交通安全指導	17	18
19 体育教室	20 保育目引き書とし	21	22 茶道教室	23 勤労感謝の日	24	25
26 発育測定 (以上児)	27 発育測定 (未満児)	28 器楽指導 (以上児)	29 誕生会 10:30～	30	🍁🍁🍁	
～12月の行事予定～						
・12/7(金) キラキラ発表会リハーサル			・12/18(火) 誕生会			
・12/8(土) キラキラ発表会(3.4.5歳児)			・12/21(金) 終業式			
・12/14(金) もちつき						

内科健診

7日(水) こあら・ひよこ・うさぎ・ぼんだ・らいおん・ぞう
14日(水) りす・あひる・くま・ひつじ・きりん

※おねがい—ティッシュ1箱ご寄附下さい。





平成30年度
認定こども園大岡山あおい園
えんだより・なかよし

風がだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。
10月の作品展では、作品について一生懸命伝えようとする子ども達とお家の方の楽しい会話があちらこちらから聞こえていました。手や指を絵具やクレヨンだらけにしてお家へ帰った日もあったと思います。保護者の皆様のご協力、本当にありがとうございました。
造形遊びの中で大切にしている「表現を面白いと思う心」「表現したいという意欲」「作品を鑑賞して楽しむ心」をより深め、今後の活動に繋げてゆきます。
園長 上田 雅裕

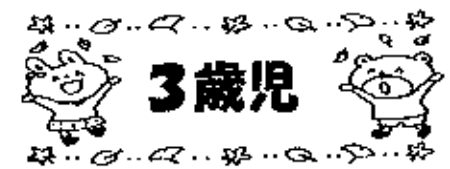
月	火	水	木	金	土	日
🍁🍂🌸🍁🍂🌸			1	2 防災絵本の 読み聞かせ	3	4
5 スイミング (らいおん組)	6	7 内科健診	8	9 スイミング (ぞう組)	10	11
12 資源回収	13 →	14 内科健診	15 避難訓練	16 交通安全指導	17	18
19 体育教室	20 保育料引き落とし	21	22 茶道教室	23 勤労感謝の日	24	25
26 発育測定 (以上児)	27 発育測定 (未満児)	28 器楽指導 (以上児)	29 誕生会 10:30~	30	🍁🍂🌸	
<p align="center">~12月の行事予定~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12/7(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/8(土) キラキラ発表会(3, 4, 5歳児) ・12/14(金) もちつき ・12/18(火) 誕生会 ・12/21(金) 終業式 						

内科健診
7日(水) こあら・ひよこ・うさぎ・ぼんだ・らいおん・ぞう
14日(水) りす・あひる・くま・ひつじ・きりん

※おねがい—ティッシュ1箱ご寄附下さい。 🍁🍂🌸🍁🍂🌸



くま組



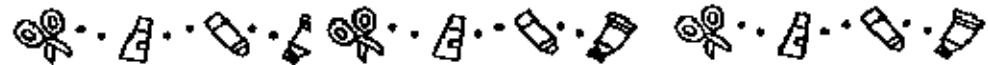
当番活動がんばるぞ!

年少組のお友達は当番活動を頑張っています。「今日は誰が当番?」と当番の日を楽しみにしている子ども達。当番のお友達はエプロンをつけ、給食の準備をしていただきますのご挨拶をして、毎日はりきっています。「早く自分の番が来ないかな〜」と楽しみにしているかわいい姿も見られます。



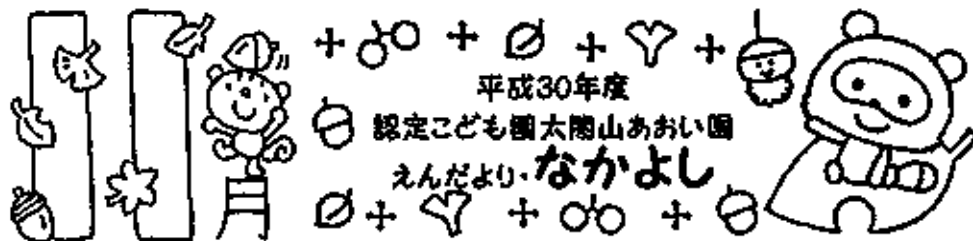
楽しかった作品展!

子ども達と公園に行き秋見つけをして来ました。子ども達から「こんな大きい松ぼっくり拾ったよ!」とお話してくれました。自分達が気に入った木の枝を選び、三角や四角に組み合わせ、思い思いの形が出来上がりました。飾り付けでは子ども達がお気に入りの木の実や葉っぱ、どんぐりなどを選び素敵な作品を完成することが出来ました。また、お家からどんぐりや松ぼっくりなどをたくさん持ってきていただきありがとうございました。公園で拾ってきたお話をしてくれたり「どれにしようかな?」と選ぶ姿が見られたりしてとても楽しい製作活動となりました。残ったものはクリスマス製作にも使用したいと考えています。ご協力ありがとうございました。



おねがい

制服から体操服への着替えなど、自分でできるようになってきました。自分で着替えることで体操服やポロシャツなどがお友達のもの間違ってしまうことがあります。園でも気を付けていきますが、記名がないものは誰のものかわからなくなることもありますので、制服、ポロシャツ、体操服(特に半ズボン、長ズボン)などに名前が書いてあるか確認をお願いします。



4 歳児

～作品展、楽しかったね！～

- 子ども達はそれぞれどんな「お弁当」にしたいか、楽しそうに想像して、とても美味しそうなお弁当がたくさん出来上がりました！画用紙と廃材の箱を使ったお弁当箱作りや、お弁当の食べ物作りでは「たこさんウィンナー出来た！」「卵焼き、色塗れたよ！」と、楽しそうに製作していました。
- 今回の作品作りを通して、自分で工夫して作品を作っている様子や、どんな色だったかを思い出して絵の具の混色をしたり、塗っていくといった作業に楽しんで取り組む姿など、たくさんの姿を見ることが出来ました。

風がだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。
 10月の作品展では、作品について一生懸命伝えようとする子ども達とお家の方の楽しい会話があちらこちらから聞こえていました。手や指を絵具やクレヨンだらけにしてお家へ帰った日もあったと思います。保護者の皆様のご協力、本当にありがとうございました。
 造形遊びの中で大切にしている「表現を面白いと思う心」「表現したいという意欲」「作品を鑑賞して楽しむ心」をより深め、今後の活動に繋げてゆきます。
 園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
🍁🍂🌸🍃🍵🍡			1	2 防災絵本の 読み聞かせ	3	4
5 スイング* (らいおん組)	6	7 内科健診	8	9 スイング* (ぞう組)	10	11
12 資源回収	13	14 内科健診	15 避難訓練	16 交通安全指導	17	18
19 体育教室	20 保育料引き落とし	21	22 茶道教室	23 防災感謝の日	24	25
26 発育測定 (以上児)	27 発育測定 (未満児)	28 器楽指導 (以上児)	29 誕生会 10:30~	30	🍁🍂🌸🍃🍵🍡	
<p>～12月の行事予定～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12/7(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/8(土) キラキラ発表会(3.4.5歳児) ・12/14(金) もちつき ・12/18(火) 誕生会 ・12/21(金) 終業式 						

内科健診
 7日(水) こあら・ひよこ・うさぎ・ぼんだ・らいおん・ぞう
 14日(木) りす・あひる・くま・ひつじ・きりん

※おねがいーティッシュ1箱ご寄附下さい。 🍁🍂🌸🍃🍵🍡

ぼんだ組 ~キラキラ発表会に向けて~ **きりん組**

「かにむかし」のお話に興味を持った子ども達。友だち同士で役になりきって楽しむ姿があったので、みんな発表会でやってみる？と提案すると「やりたい」と目を輝かせていました。自分でやりたい役を決めて、決めポーズや簡単な台詞も子ども達から少しずつ出てきています。みんなとアイデアを出し合いながら、楽しく取り組んでいきたいと思っています。

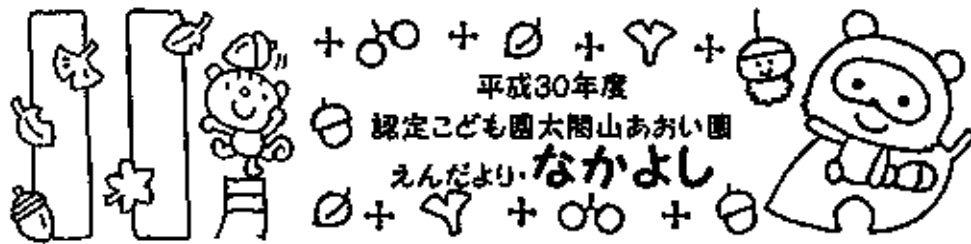
クラスの読み聞かせでは大人気で、いつも子ども達からリクエストの多い絵本の『どろぼうがっこう』が、今年の劇に決定しました！皆で小道具を作ったりしながら、思い切り楽しんで出来るように、劇に向かってみんなで一緒に取り組んでいきたいと思っています！どんな役になったか、どんなセリフを言うのか、またこれから、お家でお話を聞いてあげてください。

----- **合奏「おどるボンボコリン」** -----
 今年はみんながよく知っている「おどるボンボコリン」の曲に挑戦します。「ピーヒャラピーヒャラ♪」と子ども達も楽しそうに口ずさんでいます。まずはいろんな楽器に触れてみる所からスタート！お友だちと一緒に演奏する楽しさが十分に感じられるようにしていきたいと思っています。

芋掘りをしました
 年中組のみんなで芋掘りをしました。お家で長靴を用意していただき、ありがとうございました。

11月生まれのお友達
きりん組 **ぼんだ組**





5 歳 児



さつま芋たくさん掘れたね！
 春に園庭の畑に植えたさつま芋の苗が大きく育って、芋を年長組で掘りました。掘った芋の数や大きさを比べたり、「まださつま芋ないかなあ！」と土の中を探したりする姿が見られました。
 さつまいもパーティーで、園のみんなで食べます。楽しみだね。

11月生まれの
 おともだち
 らいおん組
 ぞう組
 お誕生日おめでとう！

風がだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。
 10月の作品展では、作品について一生懸命伝えようとする子ども達とお家の方の楽しい会話があちらこちらから聞こえていました。手や指を絵具やクレヨンだらけにしてお家へ帰った日もあったと思います。保護者の皆様のご協力、本当にありがとうございました。
 造形遊びの中で大切にしている「表現を面白いと思う心」「表現したいという意欲」「作品を鑑賞して楽しむ心」をより深め、今後の活動に繋げてゆきます。
 園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
🍁🌸🍂🍁🍂			1	2 防災絵本の読み聞かせ	3	4
5 スイング (らいおん組)	6	7 内科健診	8	9 スイング (ぞう組)	10	11
12 資源回収	13 →	14 内科健診	15 避難訓練	16 交通安全指導	17	18
19 体育教室	20 保育科引き落とし	21	22 茶道教室 NPO活動センター開館	23 発芽感附の日	24	25
26 発育測定 (以上児)	27 発育測定 (未満児)	28 器楽指導 (以上児)	29 誕生会 10:30~	30	🍁🐻🍁	
<p>~12月の行事予定~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12/7(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/8(土) キラキラ発表会(3.4.5歳児) ・12/14(金) もちつき ・12/18(火) 誕生会 ・12/21(金) 終業式 						

内科健診
 7日(木) こあら・ひよこ・うさぎ・ぼんだ・らいおん・ぞう
 14日(木) りす・あひる・くま・ひつじ・きりん

※おねがい—ティッシュ1箱ご寄附下さい。 🍁🌸🍂🍁🍂

作品展頑張ったね！

子ども達の作品はいかがでしたか？ポーズや服のデザインを自分で考えて作った等身大の自分。鏡で自分の顔を見ながら、顔のパーツも一つひとつ工夫して、より本物に近けるように描きました。
 小さいザリガニを大きく描くことは少し難しかったようですが、ザリガニをよく観察してダイナミックに描きました。11/11(日)に太閤山コミュニティーセンターで行われる太閤山文化祭で展示されます。
 作品は、しばらく園で預かります。よろしくお願ひします。

お知らせ

夏から園で飼っているザリガニ4匹のうちの2匹が9月中旬と下旬に卵を産みました。少しずつザリガニの赤ちゃんが誕生しています。玄関に飼育ケースを置いてありますので、小さなかわいいザリガニの赤ちゃんを是非ご覧下さいね。また、先日ザリガニ2匹が脱皮しました。子ども達と一緒に殻を見たり、触ったりしました。生命の神秘を感じました。

最後の発表会

12月のキラキラ発表会に向けて、合奏の練習を始めました。みんなで力を合わせて劇にも挑戦します。子ども達が輝くステージになるようにしたいと思います。お子さんに話しを聞いてみて下さいね。





鷹 寺 学 園

INFORMATION

各園とも作品展が終了いたしました。

2学期は運動会、その後の作品展と子ども達が表現する活動の一端をご覧頂くことが出来ました。

どの活動も、日々の経験の積み重ねの上にあるものばかりです。

保護者の皆様には、今後も温かい目で子ども達を見守ってくださいますよう、よろしくお願いいたします。



◎行事の中で…

運動能力を発揮した運動会、製作活動を楽しんだ作品展が終わりました。

日頃から「積み重ねの大切さ」を保護者の皆さんにお伝えしています。

毎日の繰り返しの中で、子ども達は集団生活でのルールを学び自己を発揮出来るよう力をつけていきます。

しかし、毎日同じことの繰り返しでは子ども達の持つ能力を引き出していくことは出来ません。

日々の生活に変化を与え「成長へのきっかけ」を与えてくれるのが園での行事です。

お家の方と一緒に作品を見て、「この作り方、おもしろいなあ!」「かっこいいなあ」「今度はこんなのを作ってみたいなあ」等様々な感想を抱き、次の活動への糧となった筈です。

この後行われる発表会では、子ども達が生き生きと活動できるよう、園全体で取り組んでいきます。

苦手意識を持って、練習を嫌がることもあるかも知れません。お子さんの様子に何か変わったことがありましたら、すぐに担任や主任にお知らせください。お家の方々と一緒に子ども達を励まし、困難を乗り越える力をつけられるよう活動していきます。



◎11月の子ども達

行事を経験してきた子ども達は、いろいろな場面で、その経験を生かそうとするようになります。

友だちと、大きい子と、小さい子と一緒に遊ぶ中で、工夫し合い、話し合う姿も見られる様になります。

互いに励まし合い、助け合う経験を通して「ありがとう」が素直に言える優しい子になっていくのです。

私たちは、いろいろな場面を通して、子ども達への言葉がけに工夫をしています。子ども達自身に何を感じ取って欲しいか、何に気づいて欲しいか、話し合いをしながら子ども達のより良い成長を促していきます。

文化の日、立冬、七五三、等季節の行事にも目を向け、行事の意味を伝えこれをきっかけとして、いろいろな事に興味や関心を高めていきたいと思っています。

保護者の皆様も、どのような行事や記念日があるか、お子さんと一緒にお話ししてみませんか?



◎体調管理

朝夕と日中の寒暖差が益々大きくなってきます。

お子さんの体調管理は万全に、インフルエンザ等の流行に関係なくうがい、手洗いの励行をお願いします。



◎保育料について

20日(火)引き落としとなります。












基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします
 すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます
 私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 見つけたことや物を喃語や指で保育者に知らせながら、やり取りを楽しもう 秋の自然に触れながら保育者と一緒に戸外遊びや散歩を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者に手伝ってもらいながら、簡単な身の回りのことを自分でしてみよう 生活リズムを整えながら、元気に過ごそう 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の自然に触れながら友達と一緒に戸外遊びを楽しもう 保育者や友達とイメージを共有しながら楽しく遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> リズムを楽しみながら、楽器を鳴らしたり、踊ったりしよう 身の回りのことなど自分でできることは進んで取り組めるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 物語の世界を友達と一緒に表現することを楽しもう 様々な楽器に触れ、友達と一緒に演奏することを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に共通の目的に向かって遊びや生活を進めていく楽しさを味わう 秋から冬へと移り変わる季節の変化に気づき、心を動かしたり、表現するおもしろさを味わったりする
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 保育者と一緒に両手持ちコップでお茶や汁物を飲んでみよう 名前を呼ばれると返事をしたり、手をあげたりすることを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 好きな遊びに自分から関わり十分に遊ぶ 様々な食材に興味を持ち食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 食後やおやつ後の片付けを自分でやってみよとする 戸外遊びやトイレの後食事の前には進んで手を洗おうとする 	<ul style="list-style-type: none"> 冬に向けて薄着で過ごすようにしよう 親しみを持って、友達や先生に元気に挨拶をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いや、うがいの大切さに気付いて、丁寧にやってみよう マナーを守って友達と一緒に楽しく食事しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 就学に向けて、自分の着替えや持ち物の準備を進んでしよう 箸や茶わんなどの正しい持ち方を身につけよう
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 ブロック 太鼓遊び ボール遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 リズム体操 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び (砂遊び、ボール遊び、三輪車、ミニバイク) 散歩 どんぐり落ち葉集め 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び 鬼ごっこ 楽器遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 劇遊び 楽器遊び 戸外遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ドッチボール 縄跳び 散歩
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 手・足形スタンプ遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ちぎってみよう (折り紙) なぐりがき 	<ul style="list-style-type: none"> 折り紙遊び のり遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面 製作遊び (廃材を使って) 	<ul style="list-style-type: none"> 折り紙遊び 劇の小道具作り 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスの飾り (リース) みのむし
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> きのこ やさいのうた どんぐりころころ わぁ～お (体操) 	<ul style="list-style-type: none"> きのこ やさいのうた げんこつ山のためきさん 	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ きのこ 野菜のうた 大きな栗の木の下で 山の音楽家 	<ul style="list-style-type: none"> まつぼっくり きのこ やさいもグーチーパー クリスマスソング にじのむこうに 	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ まつぼっくり にじのむこうに 	<ul style="list-style-type: none"> にじのむこうに 劇の歌 

保育目標

*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
 *元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
 *自分で考え頑張る子 ～あきらめない～



11月 献立カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 今月は9日と29日です。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きときとの日」です。 食材は20日(火) ねぎです。		日付 主食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	1 (ごはん) 牛乳 カル次郎	2 (ごはん) 牛乳 ちびっぺい	3 文化の日 幼児牛乳 お菓子	4 幼児牛乳 お菓子
		(全児) 午後おやつ	揚げ魚のきのこソースかけ キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	回鍋肉 きゅうりのナムル 豆腐のスープ	(パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズ(いちご) ゼリー・幼児牛乳	スバゲティ 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・お茶
5	6	7 (朝・乳・小麦なし)	8	9 ●	10	11
(ごはん) 牛乳 ……	(ごはん) 牛乳 ……	(ごはん) ……	(ごはん) 牛乳 ……	青りんごゼリー	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子
豚肉のつやつやがらめ かぶらの塩昆布和え 油揚げとわかめのみそ汁	豆腐といかの煮物 青菜とハムの和えもの ぶりかけ みそ汁	五目野菜肉団子 ぼてちっちゃサラダ けんちん汁	エビフライ ごぼうとコーンのサラダ ワンタンスープ	ビビンバ風混ぜご飯 鮭の塩焼き 野菜スープ	(パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳	焼きそば 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・お茶
牛乳・源氏パイ	牛乳・プチたい焼き	りんごジュース・ルビーケーキ	りんご	スポロン・ミニドーナツ	ぶどうジュース・お菓子	ぶどうジュース・お菓子
12	13	14	15	16	17	18
(ごはん) 牛乳 ビスコ	(ごはん) 牛乳 ……	(ごはん) 牛乳 チョイス	(ごはん) 牛乳 おせんべい	(ごはん) 牛乳 ……	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子
カレーうどん 白菜とりんごのサラダ 型抜きチーズ	鶏肉のから揚げ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ハムカツ 納豆サラダ コンソメスープ	ポークチャップ 粉ふき芋 中華スープ	さんまの生巻煮 こまつた菜おいしい菜 大根のみそ汁	(パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ ゼリー・幼児牛乳	スバゲティ 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ プリン・お茶
☆プリン	牛乳・じゃがビー	牛乳・ブリッツ	☆ホットココア・揚一番	牛乳・肉まん	スポロン・お菓子	スポロン・お菓子
19 (卵・乳・小麦なし)	20 ◎きときとの日	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
(ごはん) …… 星っこ	(ごはん) 牛乳 ぼかうけ	(ごはん) ……	(ごはん) 牛乳 パナナ	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子
鶏肉の照り焼き こま酢和え キャベツのみそ汁	里芋コロッケ コールスロー ねぎシチュー	揚げ魚の五目あんかけ かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和え せんべい汁	(パン) 魚肉ソーセージ 棒チーズ 豆乳プリン・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳	焼きそば 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・お茶
お茶・☆大学いも	ヨーグルト	幼児牛乳・☆ツナサンド	牛乳・こめ棒くん	幼児ぶどう・お菓子	りんごジュース・お菓子	りんごジュース・お菓子
26	27	28	29 ●	30		
(ごはん) 牛乳 ルヴァン	(ごはん) 牛乳 ……	(ごはん) 牛乳 ……	牛乳 白い風船	(ごはん) ……		
肉じゃが 三色和え みそ汁	魚のてりてり炒め ごま和え わかめと鮭のすまし汁	焼きそば ポイルワインナー チンゲン菜のスープ	カレーライス 白菜とツナのサラダ 福神漬 ムース	八宝菜 シューマイ ワカメスープ	牛乳・そよと豆もち(お子推せんべい)	幼児牛乳・☆庵原入り蒸しケーキ
牛乳・ココアワッフル	牛乳・ココアワッフル	牛乳・ココアワッフル	牛乳・こぶ柿	☆フルーチェ		

日本の秋は「実りの季節」であり、自然に感謝し五穀豊穡を祈る祭りが各地で盛んに行われています。この時期に、一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるよう、和食文化国際会議で11月24日を「和食の日」と決めました。今回は基本的なだしのとおり方と手間をかけずにできる簡単なだしのとおり方を紹介します。

<かつお節と昆布の合わせだし>

材 料：水1L、昆布10g、かつお節20g

- 作り方：①鍋に水を入れ昆布をつける
(常温で1時間)
②弱火でアクをとりながら10分煮出す。
③昆布を取り出し、火を強めて沸騰直前まで温め、かつお節をほくしながら入れる。
④再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルでこす。
⑤かつお節をペーパータオルで包んでしぼる。



<煮干しだし>

材 料：水1L、煮干し30g

- 作り方：①煮干しの頭や腹わたを取る
(大きめの煮干しの頭や腹わたは、煮出すとにおいや苦味が出るため)
②鍋に煮干しを入れ水につける。
(常温で30分)
③弱火でアクを取りながら10分煮出す。
④ペーパータオルを敷いたザルでこす。



とっても簡単なだしの取り方をご紹介します！



☆水だし☆

昆布、煮干し、かつお節など好みの食材を水に浸け、冷蔵庫で1晩(6時間)以上寝かせる。

- ・保存の目安：冷蔵庫で約3日
もう少し長く保存したい場合は、冷凍保存！製氷機でブロック状に凍らせると2週間程度日持ちします。

割水きときとの日

今月の食材：ねぎ



ねぎは白ねぎと青ねぎに分かれ、白ねぎは淡色野菜、青ねぎは緑黄色野菜になります。それぞれ栄養成分が違い、葉ねぎには非常にたくさんのカロテンが含まれています。

ねぎ特有の強い香りの成分は「硫化アリル」というもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし疲労物質を分解する作用があります。さらに消化液の分泌を促す働きもあります。この硫化アリルは刻むことにより沢山作られ、時間と共に消えてしまいます。この効果を期待するには、食べる直前に調理することが大切です。

【クイズ】硫化アリルが豊富に含まれている部位はどこでしょう？

- ①青い部分 ②白い部分 ③根っこ

答えは下にあります。

●材料(1人分)

ねぎ	30g
人参	10g
じゃがいも	40g
たまねぎ	20g
しめじ	30g
鶏肉	10g
ブロッコリー	15g
牛乳	30cc
バター	4g
小麦粉	8g
コンソメ	1g

今月のレシピ：「ねぎシチュー」

●作り方

- ① ねぎ、人参、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、鶏肉はベやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは房を切り、一口大にカットし茹でておく。
- ③ ねぎ以外の食材を鍋に入れ、食材が浸る程度の水で煮込み、やわらかくなったらねぎを入れる。
- ④ 鍋にバターを熱し、小麦粉を入れて練りこむ。
- ⑤ 手作りホワイトルウで作ってみましょう。
- ⑥ 食べる直前に⑤を入れ、軽く混ぜ合わせる。



【答えは②】 硫化アリルは加熱すると生より減量しますが、ねぎ独特の甘味に変化します。