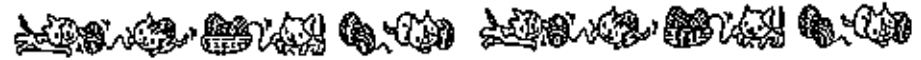




【0・1・2歳児】

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします



～ゆき、たくさんふるかなあ～

子ども達が楽しみに待っている雪が降る季節になりました。

こあら組：テラスに積もった雪を見たり、触ってみよう！
特に準備をする物はありません。



- ひよこ組 } ○防寒具(スキーウエア)手袋・帽子・靴下を濡れても良い袋
- す組 } に入れて、各部屋のコート掛けにかけてください。
- あひる組 } ○防水の効いた長靴(丈の短いものは、雪に埋もれるとすぐ
- うさぎ組 } にぬけてしまいます。)

以上の準備をよろしくお祈りします。

体調が悪く雪遊びができない場合は、その都度担任にお知らせください。

あけましておめでとうございます。
年が明けると、それぞれが進級、進学に向けてまとめの時期に入ります。身の回りのことが少しずつ自分でできるようになった、お友達との絆が芽生えた、小さなお友達に気配りを見せるようになった、物事に積極的に取り組めるようになった…。そんな子ども達の成長を見ると、大人はつい欲張りになり、急ぎがちですが、まとめの時期だからこそ、これまで得た「自信」「思いやり」「友達との絆」をより深められるように、1日1日を大切に、落ち着いて過ごしてゆきたいと思います。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8	9 始業式	10	11	12	13
14 成人の日	15 交通安全指導	16 防犯訓練 <small>もうすぐ半三収録 (5歳児)</small>	17 避難訓練	18 新年お楽しみ会	19 写真販売 (～1/27)	20
21 スイング <small>(らいおん組) 保育科引き落とし</small>	22 発育測定 (以上児)	23 発育測定 (未満児)	24 誕生会 10:30～	25 スイング (ぞう組) <small>新年度準備会開催日</small>	26	27
28 体育教室 (4,5歳児)	29	30 鼓隊指導 (4歳児)	31 茶道教室 (5歳児)	～2月の行事予定～ ・2/15(金) 保育参観・お茶会 ・2/16(土) 未満児生活発表会 ・2/22(金) 誕生会		



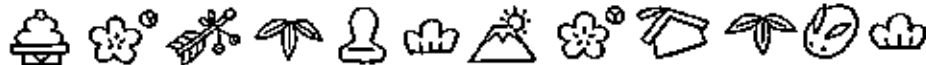
ひよこ組:

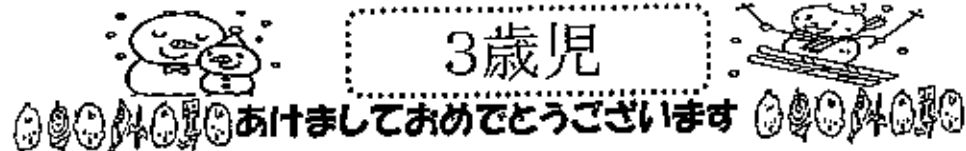
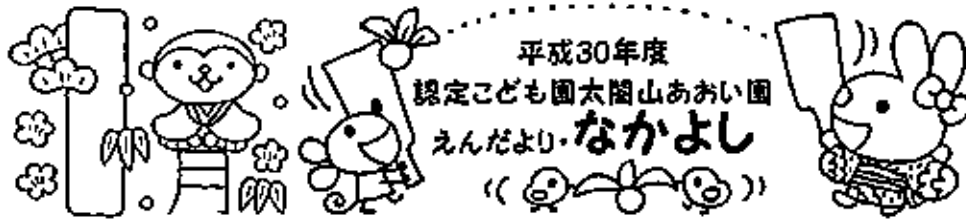
あひる組:

うさぎ組:

～お願い～

長い休み期間に生活リズムが乱れ、体調を崩し、感染症にかかりやすくなります。登園許可書の必要な病気にかかったら、園や担任に相談・お知らせくださるようお願いいたします。



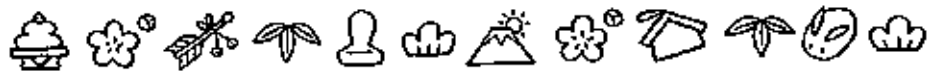


新年が始まりました。3学期は、1年の締めくくりの学期です。年中組への進級に向けて、期待を膨らませながら、園生活を送りたいと思います。子ども達は朝の登園の際、お家の人と玄関で「行ってきます」と言っており、教室に元気に登園出来る子が増えてきました。進級の第一歩として教室まで元気に一人で行けるよう、そして、自分でカバンや通園バックも自分で持って登園出来るよう、お家の方々も声をかけてあげてほしいと思います。時々寂しくなってお家の人と離れられない子もいますが、お子さんの成長と一緒に応援していきましょう。今年もよろしくお願いします。

あけましておめでとうございます。
 年が明けると、それぞれが進級、進学に向けてまとめの時期に入ります。身の回りのことが少しずつ自分でできるようになった、お友達との絆が芽生えた、小さなお友達に気配りを見せるようになった、物事に積極的に取り組めるようになった…。そんな子ども達の成長を見ると、大人はつい欲張りになり、急ぎがちですが、まとめの時期だからこそ、これまで得た「自信」「思いやり」「友達との絆」をより深められるように、1日1日を大切に、落ち着いて過ごしてゆきたいと思います。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8	9 始業式	10	11	12	13
14 成人の日	15 交通安全指導	16 防犯訓練 <small>もうすぐ1年生転校 (5歳児)</small>	17 避難訓練	18 新年お楽しみ会	19 写真販売 <small>(~1/27)</small>	20
21 スイミング <small>(らいおん組) 保育科引き落とし</small>	22 発育測定 <small>(以上児)</small>	23 発育測定 <small>(未満児)</small>	24 誕生会 10:30~	25 スイミング <small>(ぞう組) 保育科引き落とし</small>	26	27
28 体育教室 <small>(4,5歳児)</small>	29	30 鼓隊指導 <small>(4歳児)</small>	31 茶道教室 <small>(5歳児)</small>	~2月の行事予定~ ・2/15(金) 保育参観・お茶会 ・2/16(土) 未満児生活発表会 ・2/22(金) 誕生会		



雪遊びについてのお願い

雪が積もってきたら雪遊びを楽しみたいと思います。

下記の物の準備をお願いします。

- ・スキーウェア
- ・手袋 (防水の物をおすすめします)
- ・帽子
- ・替えの靴下 (ビニール袋などに入れておいて下さい)



それぞれに名前を書いて、大きな袋 (紙袋は破けるので不可) に入れて準備が出来次第持ってきて下さい。袋にも名前を書いて下さい。

スキーウェアや手袋の着脱をお家で練習してみると園でもスムーズに行えると思います。不明な点は各担任にお尋ね下さい。

今月の壁面製作~だるまを作ったよ~

はさみでだるまの形を切りました。少しずつはさみを上手に使えるようになってきた子ども達。顔は、初めて墨を使ってみました。いろいろな表情をしただるまが廊下に掲示してありますので、是非ご覧下さい!



1月生まれのお友達

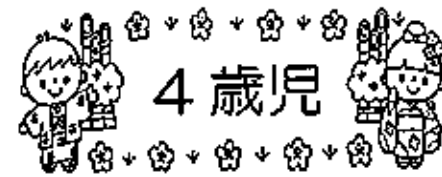
- ・くま組
- ・ひつじ組

お誕生日おめでとう!





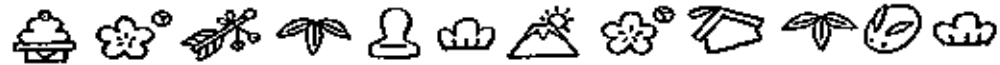
平成30年度
 認定こども園太閤山あおい園
 えんだより・なかよし
 ((〇 〇 〇))



4歳児

あけましておめでとうございます！

2019年のスタートです！よいよい3学期が始まりました。2学期はたくさん
 の行事を体験して、子ども達の大きな成長を感じることができました。少し
 難しいことも一生懸命頑張ることのできるようになり、達成感を味わうことが
 出来たように思います。そして、3学期は年長組に進級するための準備の期間
 となります。12月からは鼓隊の練習も始まりました。年長さんの鼓隊演奏を
 見て憧れの眼差しを送っていた子ども達。気をつけや体めなど張り切って練習
 に取り組んでいきたいと思ひます！3学期もよろしくお祈ひします。

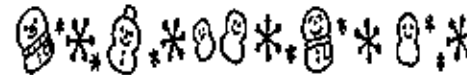


雪遊びについて

雪が積もってきたら、雪遊びを楽し
 みたいと思ひます。準備をお祈ひし
 ます。

- ・スキーウェア
- ・手袋
- ・帽子
- ・替えの靴下

それぞれに名前を書ひて、大きな袋
 に入れて、準備ができ次第持っ
 てください。袋にもわかりやすく名
 前を書ひてきてください。



おねがい

園のカバンに付ひている、キーホル
 ダーですが、付けすぎひたり大き
 すぎたりするものが見られます。な
 くしたり、壊れたりすることもある
 ので、もう一度確認をよろしくお祈
 ひします。

めざせ！なわとび名人★

最近、子ども達から「縄跳びやっ
 てみたい！」という声がかこえてき
 ます。少しずつ遊びの中ひも縄跳
 びに挑戦してひます！縄も上手に
 結べるかな？おうちでもせひやっ
 てみてね！



1月生まれの

おともだち

きりん組

ばんだ組

お誕生ひ

おめでどう♡



あけましておめでどうござひます。
 年がか明けると、それぞれが進級、進学に向けてまどめの時期に入ります。
 身の回りのことが少しずつ自分でできるよひになった、お友達との絆が芽
 生えた、小さなお友達に気配りを見せるよひになった、物事に積極的
 に取り組めるよひになった…。そんな子ども達の成長を見ると、大人はつい
 欲張りになり、急ぎがちですが、まどめの時期だからこそ、これまで得た
 「自信」「思いやり」「友達との絆」をより深められるよひに、1日1日を
 大切に、落ち着ひて過ごしてゆきたいと思ひます。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8	9 始業式	10	11	12	13
14 成人の日	15 交通安全指導	16 防犯訓練 <small>もうすぐ1年生になる (5歳児)</small>	17 避難訓練	18 新年お楽しみ会	19 写真販売 (~1/27)	20
21 スイング <small>(らいおん組) 保育料引き落とし</small>	22 発育測定 (以上児)	23 発育測定 (未満児)	24 誕生会 10:30~	25 スイング (ぞう組) <small>特別保育料引き落とし</small>	26	27
28 体育教室 (4,5歳児)	29	30 鼓隊指導 (4歳児)	31 茶道教室 (5歳児)	~2月の行事予定~ ・2/15(金) 保育参観・お茶会 ・2/16(土) 未満児生活発表会 ・2/22(金) 誕生会		





あけましておめでとうございます。
 年が明けると、それぞれが進級、進学に向けてまとめの時期に入ります。身の回りのことが少しずつ自分でできるようになった、お友達との絆が芽生えた、小さな友達に気配りを見せるようになった、物事に積極的に取り組めるようになった…。そんな子ども達の成長を見ると、大人はつい欲張りになり、急ぎがちですが、まとめの時期だからこそ、これまで得た「自信」「思いやり」「友達との絆」をより深められるように、1日1日を大切に、落ち着いて過ごしてゆきたいと思います。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8	9 始業式	10	11	12	13
14 成人の日	15 交通安全指導	16 防犯訓練 <small>もうすぐ1年生になる (5歳児)</small>	17 避難訓練	18 新年お楽しみ会	19 写真販売 (~1/27)	20
21 スイミング <small>(らいおん組) 保育科引き渡し</small>	22 発育測定 <small>(以上児)</small>	23 発育測定 <small>(未満児)</small>	24 誕生会 10:30~	25 スイミング <small>(ぞう組) 特別保育科引き渡し</small>	26	27
28 体育教室 <small>(4.5歳児)</small>	29	30 鼓隊指導 <small>(4歳児)</small>	31 茶道教室 <small>(5歳児)</small>	~2月の行事予定~ ・2/15(金) 保育参観・お茶会 ・2/16(土) 未満児生活発表会 ・2/22(金) 誕生会		



1月生まれのおともだち

らいおん組



♡おたんじょうびおめでとう♡

お知らせ

◎1月16日(水)は、射水ケーブルテレビの「もうすぐ1年生」の収録があります。正装着用で9時までの登園をよろしくお願いいたします。

あけましておめでとうございます!

2019年がいよいよ始まりました! 年長組さんにとっては、太閤山あおい園での日々もあと3か月となりました。あっという間ですね! 4月から様々なことを経験し、一步一步成長してきた子ども達。素敵な小学1年生になれるようこれからも見守っていききたいと思います。そして、園生活の楽しい思い出を子ども達と一緒に作っていききたいと思います。3学期もどうぞよろしくお願い致します。



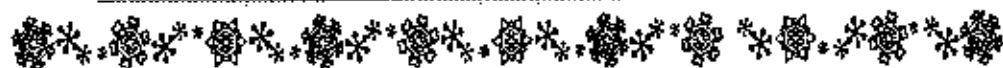
雪遊び楽しみだね~♪

子ども達の大好きな雪遊び。「早く雪降らないかな~」と心待ちにしている姿が見られます! 今年も雪が積もったら、雪遊びを思いっきり楽しみたいと思います。下記の物を大きめの袋に入れて持ってきて下さい。

- ・スキーウェア
- ・手袋
- ・帽子
- ・替えの靴下



※袋、持ち物には必ず名前の記入をよろしくお願いいたします。





鷹寺学園 INFORMATION

明けましておめでとうございます。いよいよ平成30年度の締めくくりの学期が始まります。各学年が総まとめの学期として、子ども達と十分にふれ合いながら、落ち着いて保育活動を行っていきます。

今後も引き続き、当園へのご理解ご協力をお願いします。



◎初詣

鷹寺学園・鷹寺福祉会は、お寺が経営母体となっている園です。年末に初詣のご案内をさせて頂くと、たくさんの方がお参り下さいます。

園歌に「大仏様に守られて」という歌詞があります。

私たちは「いつも誰かに守られている」という事を子ども達に話し、「やさしい心」「人を思いやる心」「命の大切さを知る心」を育てる事を目標としております。

当園の宗教的情操教育に、ご理解をお願いします。

※園の教育は、特定の宗教を押しつけるものではありませんので、ご理解下さい。



◎子どもが育つ魔法の言葉より

(PHP文庫 ドロシー・ロー・ノルト 平野郷子 訳)

子どもが小さいほど、ゆっくりと歩きましょう

親の一步は、子どもの三歩や四歩だということを 忘れないで下さい

よちよち歩きの子を引っぱっていかないで

子どもをせかして走らせないで!

それから、お父さん

あなたの歩幅はお母さんより広いのですよ

◎お正月を経験して

お正月の遊び、飾り物、食べ物に興味関心を抱いたお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。一つ一つのものには意味があり、その由来について話題にされたご家庭もあったかと思います。子どもにとって、身近なところにたくさん学びの場があるということですね。

すごろくやカルタなどは、子ども達が文字や数字に興味を持つきっかけにもなります。絵札の文字や絵、読み札のリズミカルな文章など、自分たちでカルタ製作にチャレンジするきっかけにもなるでしょう。

園でも、子ども達が経験し興味を抱いたことを取り上げ、活動をより膨らませていきたいと思っています。

私たちは、子ども達が目を輝かせながら「先生 聞いて、聞いて!」とお話をしてくれるのを待っています。



◎今後の活動について

1月からも、子ども達の成長を見て頂ける様、行事の計画をしております。新年度当初のお子さんの姿を思い出してみてください。

それぞれが、成長を見せてくれています。私たちはその成長から、たくさんの感動を受けています。

今後は、卒園、進級に向けて、充実した活動を計画して参ります。

保護者の皆様には、引き続き、子ども達をお見守り下さいます様、よろしくお願いたします。



◎保育料について

1月は、21日(月)に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"> 寒さに負けず、戸外で体をたくさん動かし、元気に過ごそう 保育者と一緒に、絵本やパネルシアターを見て楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 身の回りのことを意欲的にしようとし、自分でできた喜びを味わおう 雪や氷に触れ、冬の自然に親しまう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整えながら、寒い時期を健康に過ごそう 冬ならではの自然に触れることや正月遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 正月遊びや簡単なルールのある遊びを友達と一緒に楽しもう 基本的な生活習慣が身に付き、自分のことは自分でしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の自然に親しみ、季節の遊びを十分に楽しもう いろいろな遊びに興味を持ち、自分の気持ちを出したり、友達を意識したりしながら、遊ぶことを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 人の話をよく聞き、自分の思いや考えを相手にわかるように話をしよう 就学に向け、自分たちで見通しを持って活動できるようにしよう
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を保育者と一緒にやってみよう ハイハイや歩行を行ないながら、自分で好きな場所へ行ってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを使い、自分で食べようとしたり、促されて、食器に手を添えようとしたりする 音楽に合わせて、体を動かしたり、動物のまねをしたりして楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の配膳や後片付けを自分でやってみようとする 食事の後、口の清潔を保つため、うがいをする 	<ul style="list-style-type: none"> 朝の挨拶や帰りの挨拶など、自分から元気に言うようにしよう 雪遊びの際など、防寒具着用の仕方を知り、自分の力でやってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> 冬を元気に過ごせるよう、手洗い・うがいを丁寧にしよう 生活に見通しを持ち、進んで行動しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりの日当てる向って、繰り返し挑戦し遊ぶ楽しさを味わおう かるたやトランプ、郵便ごっこなど、文字や数字、記号に関心を持って遊ぼう
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> マット トンネル遊び リズム体操 おままごと 絵本 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び ままごと サーキット遊び (のぼる・両足とび) 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び サーキット遊び 集団遊び (棒取りゲーム・おおかみさんむくくりくまさん・あぶくたつ) 	<ul style="list-style-type: none"> 正月遊び 郵便ごっこ 雪遊び 伝承遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び なわとび 正月遊び 工作遊び 	<ul style="list-style-type: none"> なわとび ドッジボール コマ回し お手玉 すごろく・かるたとり
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 手・足形スタンプ遊び シール貼り遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 毛糸を使った製作～グルグル巻いて手袋をつくろう～ 	<ul style="list-style-type: none"> はさみ・のりを使って製作遊び 節分製作 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面製作 鬼のお面 	<ul style="list-style-type: none"> オリジナルカルタ 鬼のお面作り 	<ul style="list-style-type: none"> 絵馬作り 鬼のお面製作
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> 十二支の歌 コンコンクシヤンの歌 ゆき わあ～お!! (体操) 	<ul style="list-style-type: none"> 十二支の歌 コンコンクシヤンの歌 いとまきのうた 	<ul style="list-style-type: none"> 十二支の歌 コンコンクシヤンの歌 雪のペンキやさん 雪のこぼろず ゆげのあさ 	<ul style="list-style-type: none"> お正月遊び 十二支の歌 ゆきってながぐつすきだつて コンコンクシヤンの歌 	<ul style="list-style-type: none"> ゆき 十二支の歌 まめまき 合唱発表の曲 	<ul style="list-style-type: none"> 十二支の歌 雪のペンキやさん やぎさんゆうびん

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～





1月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
日付	1 元旦	2	3	4	5	6
主 食	午膳おやつ (3歳未満児)	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳
(全児) 昼食献立	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ ピピピチーズ バナナ・幼児牛乳	(パン) お魚ウィンナー 型抜きチーズ プリン・幼児牛乳	(ごはん) 牛乳 ラーメン シューマイ ゼリー	パン 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳	スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ プリン・お茶
(全児) 午後おやつ	幼児ぶどう・お菓子	幼児ぶどう・お菓子	オレンジジュース・お菓子	りんごジュース・星たべよ	幼児りんご・お菓子	幼児りんご・お菓子
7	8	9	10	11	12	13
(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳
里芋コロッケ キャベツのゆかり和え 七草ずいどん	生姜焼き 粉ふき芋 ミネストローネ	魚のオーロラソースかけ グリーンサラダ きのこ汁	肉じゃが 納豆和え みかん	いわしの梅煮 三色和え かぼちゅのみそ汁	スパゲティ おさかなのウィンナー キャンディーチーズ 豆乳プリン・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・ソフトサラダ	幼児牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・源氏パイ	牛乳・ドーナツ	お茶・☆ぜんざい(未:麩)	野菜ジュース・お菓子	野菜ジュース・お菓子
14 成人の日	15	16 (卵・乳・小麦なし)	17	18 ◎きときとの日	19	20
幼児牛乳 お菓子	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳
スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	キャベツメンチ 茹でブロッコリー 中華スープ	ぶり大根 いそべ和え 豆腐のみそ汁	サッポロラーメン ツナときゅうりのサラダ 焼き豚	鶏肉のから揚げ 大根サラダ 小松菜のみそ汁	(パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳	スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ プリン・お茶
幼児ぶどう・お菓子	☆プリン	豆びよ・お米deスイートポテト	☆フルーツポンチ	幼児ぶどう・お菓子	幼児ぶどう・お菓子	幼児ぶどう・お菓子
21 (卵・乳・小麦なし)	22	23	24 ●	25	26	27
(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	牛乳	(ごはん) 牛乳	幼児牛乳 お菓子	幼児牛乳
焼き魚 小松菜のごま和え 白菜のみそ汁	麻婆豆腐 もやしのみそ汁 ワカメスープ	洋風すりみ揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	カレーライス ハムカツ 変わり和え	おでん 即席漬け 野菜入り肉シューマイ	(パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ 豆乳プリン・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
野菜生ジュース・☆フライドポテト	牛乳・瀬戸の汐揚	牛乳・じゃがびー	☆りんごゼリー	野菜ジュース・ボンデケーキ(プレーン)	オレンジジュース・お菓子	オレンジジュース・お菓子
28	29 ◎きときとの日	30	31	【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。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きときとの日」です。 18日(金)は小松菜と大根29日(火)は大根です。 ・24日は誕生会です。		
(ごはん) 黄桃缶	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳	(ごはん) 牛乳			
魚の竜田揚げ 白菜のツナコーン 煮合い汁	大根と厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの塩昆布あえ もやしのみそ汁 ぶりかけ	ハンバーグ マカロニサラダ 卵とコーンのスープ	お好みあられ揚げ ブロッコリーと人参の和え物 うどん			
幼児牛乳・☆お麩ラスク	牛乳・おにぎりせんべい	お茶・☆鬼まんじゅう	牛乳・ムーンライト			



1月 食育だより



平成31年1月
太閤山あおい園

日本のさまざまな行事は稲作などの農耕に深く結びついているものが多いです。特にお正月行事は、その年の子孫繁栄や五穀豊穡をつかさどる神様をお迎えするためであるとされています。今回は1月の行事食の意味についてお話しします。

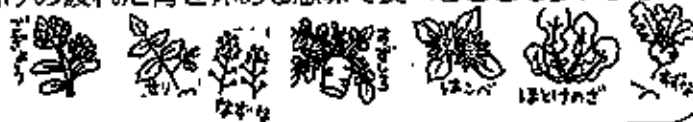
1月1日 元旦：おせち料理

「その1年が良いものであるように」という願いから、長寿・家内安全・豊作・多産などさまざまな意味が込められた食材が使われています。また、年神様に供えるおせち料理は、めでたさを重ねるという意味でお重に詰めたといわれています。



1月7日 人日（じんじつ）：七草粥

人日とは人を大切にする節句の日です。唐の時代にはこの日に「七種類の野菜を入れた汁物」を食べ、無病息災を祈っていました。これが日本に伝わり、七草粥が食べられるようになりました。現在は正月明けの疲れた胃を休める意味で食べることも多いようです。



1月11日 鏡開き

鏡は神様が宿る神聖なもの、丸い形は魂の象徴とされており、鏡餅は新しい年神様の魂が宿る大切な場所といわれています。それを家族みんなで食べることで一家円満を願います。



1月15日 小正月

昔はこの日を正月としていた名残で、小正月と呼ばれています。小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うと考えられており、1年の無病息災を祈るものです。



射水きときとの日



今月の食材：大根



現在、広く出回っているものは「宮重（みやしげ）」や「青首大根」といわれる品種です。最近では品種改良も進み、1年を通して食べれるようになってきました。ただ、収穫される時期で品種が異なるため、春から夏に収穫されるものは辛味が強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増えています。

大根にはシアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれているので、消化を助け、胃酸過多、胃もたれなどに効果があります。

今月のレシピ：「大根サラダ」



●材料（1人分）

- ・大根 30g
- ・きゅうり 10g
- ・シーチキン 15g
- ・白いりごま 0.5g
- ・さとう 2g
- ・米酢 4g
- ・食塩 0.1g
- ・米油 2g

●作り方

- ① 大根は短冊切りにし、きゅうりは千切りにする。
- ② ①を茹でて、冷水にとり水分を切っておく。
- ③ シーチキンは油切りをしておく。
- ④ 白いりごまと調味料を混ぜ合わせておき、②と③に和える。

【クイズ】大根で辛味が一番強い部位はどこでしょう？

- ①葉に近い上の部分 ②真ん中 ③下の部分 答えは下にあります。

【答えは③】繊維が多く、辛味が強いとされています。

ご家庭では大根・胡瓜を食塩で板ずりし、茹ですずに食べても歯ごたえがあって美味しいです。

