

令和元年度

認定こども園太閤山あおい園

えんだより・なかよし

雨に、台風と、太陽が顔を出してくれる日は少ないのですが、外に出た時は、色とりどりの落ち葉やどんぐりを沢山集めて、秋の恵みを感じている子ども達です。

先月の作品展では、園全体が子ども達の楽しい造形作品で飾られました。当日、お家の方の手を引いて園内を案内する子ども達は、誇らしげで嬉しそうでした。手指や服を汚してお家に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きた「表現を楽しむ心」「表現したい意欲」を大切にしながら、今後の活動に繋げたいと思います。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
🍁🌸🍂🍄🍎				1	2	③文化の日
④振替休日	5	6	7	8	9	10
11 資源回収	12 →	13	14	15 スイミング (5いおん)	16 私学祭参加 (年長)	17
18 スイミング (ぞう)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児)	21 防犯訓練	22 交通安全指導	② 勤労感謝の日	24
25	26 歯科健診	27 器楽指導 (以上児)	28 誕生会	29 避難訓練	30	
~12月の行事予定~						
・12/6(金) キラキラ発表会リハーサル			・12/18(水) 誕生会			
・12/7(土) キラキラ発表会(3,4,5歳児)			・12/20(金) 終業式			

11月生まれのおともだち

あひる組
うさぎ組
りす組

0・1・2歳児



おたんじょうび
おめでとう!



朝のおやつの後や給食の準備を待っている間に名前を呼んでもらったりお話を聞いたりして集まりをしています。今月は各クラスの集まりで楽しんでいるパネルシアターや体操・手遊びなどを紹介したいと思います。

あひる組

- ・3びきのくま
- ・ねこのお医者さん
(パネルシアター)
- ・ノラネコぐんだんおすし屋さん

うさぎ組

- ・おおかみがさつとにげました
(手遊び)
- ・ハロウィンの絵本
- ・かみなりどんがやってきた
(手遊び)

りす組

- ・手遊び「なっとう なっとう」
♪なっとうなっとう ね〜ばねば

ひよこ組

- ・ねないこだれだ
(パネルシアター)
- ・おばけなんてないさ (歌絵本)

こあら組

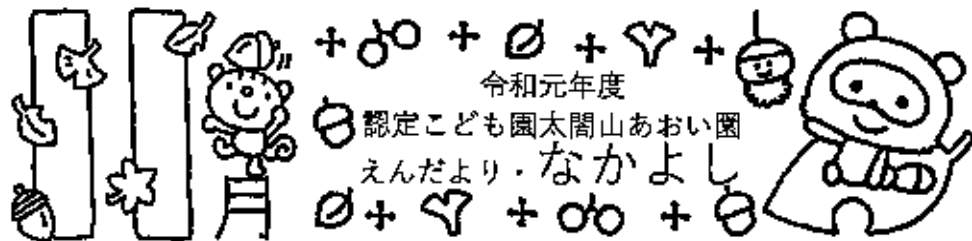
- ・♪おやつをたべよ (手遊び・パネルシアター)



おねがい

着替えカゴの衣替えはお済みですか？まだ半袖の服が入っていませんか？確認をお願いします。名前もしっかりわかりやすく書いてください。
また朝夕寒くなるとついつい厚着をさせてしまいがちですが、子ども達は日中よく動くので逆に汗をかいてしまいます。薄着の習慣をつけてあげましょう。登降園時、寒いなあと思われたらジャンパーなどを着せてあげてください。ジャンパーには掛けひもと名前をつけ廊下のコート掛けにかけてください。お願いします。

*おねがい…ティッシュ箱ご寄附ください。



雨に、台風と、太陽が顔を出してくれる日は少ないのですが、外に出た時は、色とりどりの落ち葉やどんぐりを沢山集めて、秋の恵みを感じている子ども達です。

先月の作品展では、園全体が子ども達の楽しい造形作品で飾られました。当日、お家の方の手を引いて園内を案内する子ども達は、誇らしげで嬉しそうでしたね。手指や服を汚してお家に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す。造形遊びの中で大切にしてきた「表現を楽しむ心」「表現したい意欲」を大切にしながら、今後の活動に繋げたいと思います。

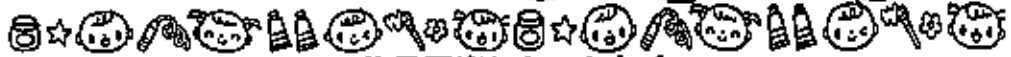
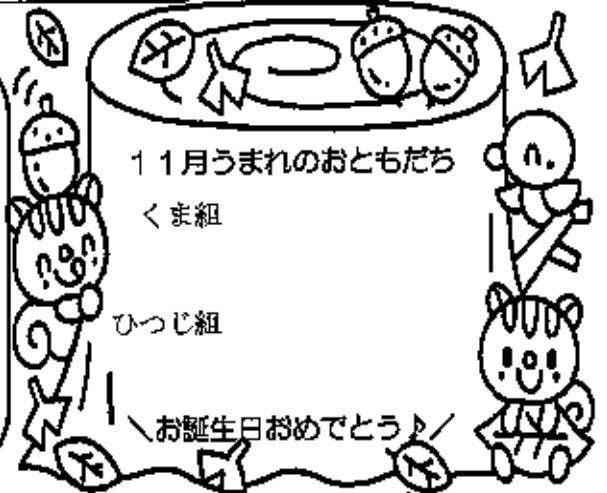
園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
🍁🌸🍂🍄🍎				1	2	③ 文化の日
④ 振替休日	5	6	7	8	9	10
11 資源回収	12 →	13	14	15 スイミング (らいおん)	16 私学祭参加 (年長)	17
18 スイミング (ぞう)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未横児)	21 防犯訓練	22 交通安全指導	23 勤労感謝の日	24
25	26 歯科健診	27 器楽指導 (以上児)	28 誕生会	29 避難訓練	30	
<small>特別保育申込み締切日</small> ~12月の行事予定~ ・12/6(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/7(土) キラキラ発表会(3.4.5歳児) ・12/18(水) 誕生会 ・12/20(金) 終業式						

3歳児

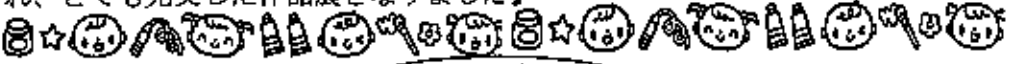
当番活動頑張っています!

年少組では9月から当番活動に取り組んでいます。「今日の当番は誰かな〜?」と皆は自分の番が来るのを楽しみにしています。当番バッチをつけてもらおうと嬉しそうなお友達。給食の準備をしたり、大きな声でいただきますのご挨拶をしたりと張り切っている姿が印象的です。



作品展楽しかったね!

年少組では子ども達が大好きな絵本、「くれよんのくろくん」のお話の世界をみんなで作りました。絵画の花火は、子ども達が思い思いに絵の具やクレヨンを使って表現し、個性あふれる素敵な作品となりました。また、可愛らしく仕上がったクレヨンは、自分で好きな色や材料を選んで作りました。製作の過程一つひとつを楽しみながら取り組む子どもたちの姿、完成したクレヨンを気に入って「先生見て〜可愛い〜?」と目を輝かせて見せてくれる姿など、様々な様子が見られ、とても充実した作品展となりました♪

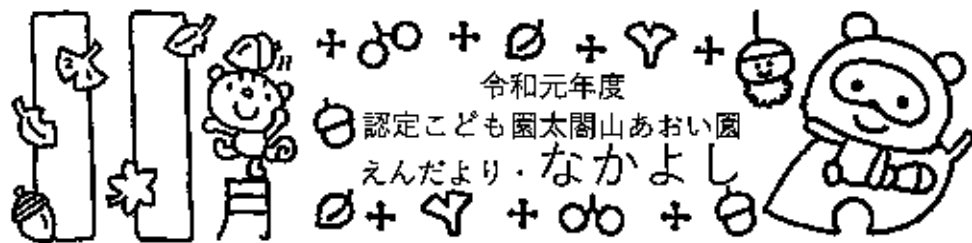


おねがい!

- 制服から体操服への着替えなど、自分で出来るようになってきました。自分で着替えることでポロシャツや制服などがお友だちのものと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分からなくなることもありますので、制服・ポロシャツなど全てに記名してあるか確認をお願いします。また、ハンカチは毎日持ってきてください。
- お金の入った集金袋はお子さんの鞆などには入れず、必ず保護者の方が玄関の集金箱に入れて下さい。よろしくをお願いします。



***おねがい!...ティッシュ1箱ご寄附ください。**



令和元年度

認定こども園太閤山あおい園

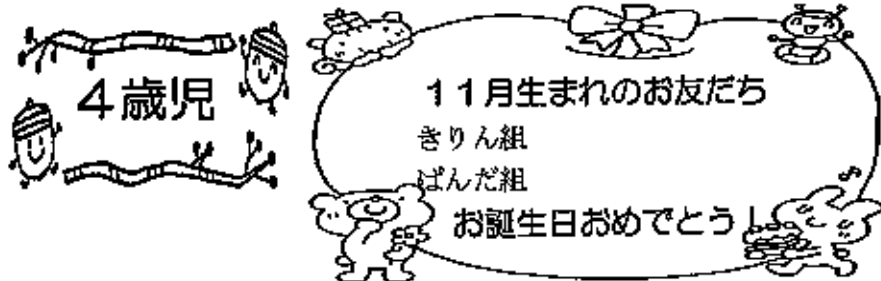
えんだより・なかよし

雨に、台風と、太陽が顔を出してくれる日は少ないのですが、外に出た時は、色とりどりの落ち葉やどんぐりを沢山集めて、秋の恵みを感じている子ども達です。

先月の作品展では、園全体が子ども達の楽しい造形作品で飾られました。当日、お家の方の手を引いて園内を案内する子ども達は、誇らしげで嬉しそうでしたね。手指や服を汚してお家に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す。造形遊びの中で大切にしてきた「表現を楽しむ心」「表現したい意欲」を大切にしながら、今後の活動に繋げたいと思います。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
🍁🍂🌸🍄🍌				1	2	③ 文化の日
④ 振替休日	5	6	7	8	9	10
11 資源回収	12 →	13	14	15 スイミング (らいおん)	16 私学祭参加 (年長)	17
18 スイミング (ぞう)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児)	21 防犯訓練	22 交通安全指導	② 勤労感謝の日	24
25	26 歯科健診	27 器楽指導 (以上児)	28 誕生会	29 避難訓練	30	
<small>発育発達診断の日</small> ～12月の行事予定～ ・12/6(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/7(土) キラキラ発表会(3, 4, 5歳児) ・12/18(水) 誕生会 ・12/20(金) 終業式						



4歳児

11月生まれのお友だち

きりん組

ばんだ組

お誕生日おめでとう!

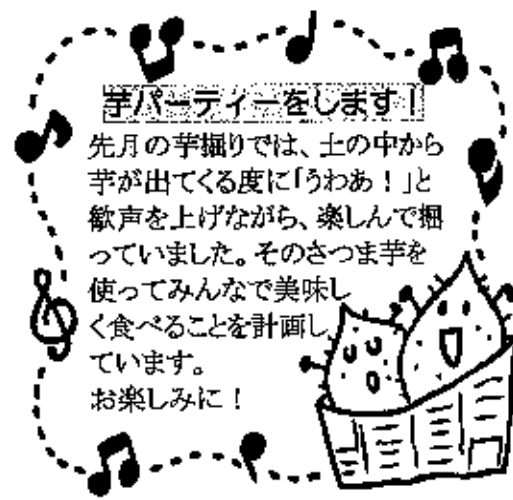
楽しかったね！作品展！

おかしの家好きなお菓子を切り抜いて貼ったり、「僕は、〇〇ケーキがいい！」と作るスイーツを決めたり、自分で選び、色々工夫をしながら、楽しんで作品作りをする姿が見られました。作品展に向けての、絵を描いたり、工作をしたりすることを通して、造形の面白さを感じることができたようです。子ども達は作品が出来上がると、早くお家の方に見せたいとソワソワしていました。ケーキを見た年長組さんからは「美味しそう！これ、食べれるの？」との声も聞かれましたよ。どの作品も力作でしたね。



12/7はキラキラ発表会です！

ラポールの大きな舞台で行う発表会。年中組全員で合奏をします。いろいろな楽器に触れたり、リズム遊びをしたりしています。演奏する楽しさを感じられるように進めていきたいと思っています。今年はクラスごとに劇遊びをします。それぞれの役になって、台詞を言うことにも挑戦します。お家でも、お子さんの話を聞いてあげて下さいね。



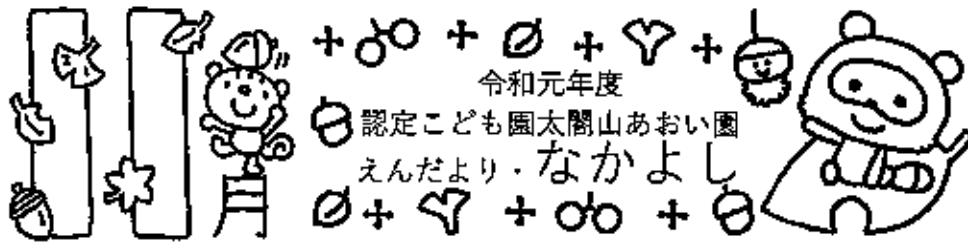
芋パーティーをします！

先月の芋掘りでは、土の中から芋が出てくる度に「うわあ！」と歓声を上げながら、楽しんで掘っていました。そのさつま芋を使ってみんなで美味しく食べることを計画しています。お楽しみに！

★ お願い ★

- ・コップ、歯ブラシ、歯ブラシキャップなど名前が消えていないか、一度確認して下さい。
- ・お弁当のゴムが緩くなり、お弁当箱から外れてしまう物があります。ゴムが緩い場合は、縫うなど調節をお願いします。

🍁 * おねがい...ティッシュ1箱ご寄附ください。🐻



令和元年度

認定こども園太閤山あおい園

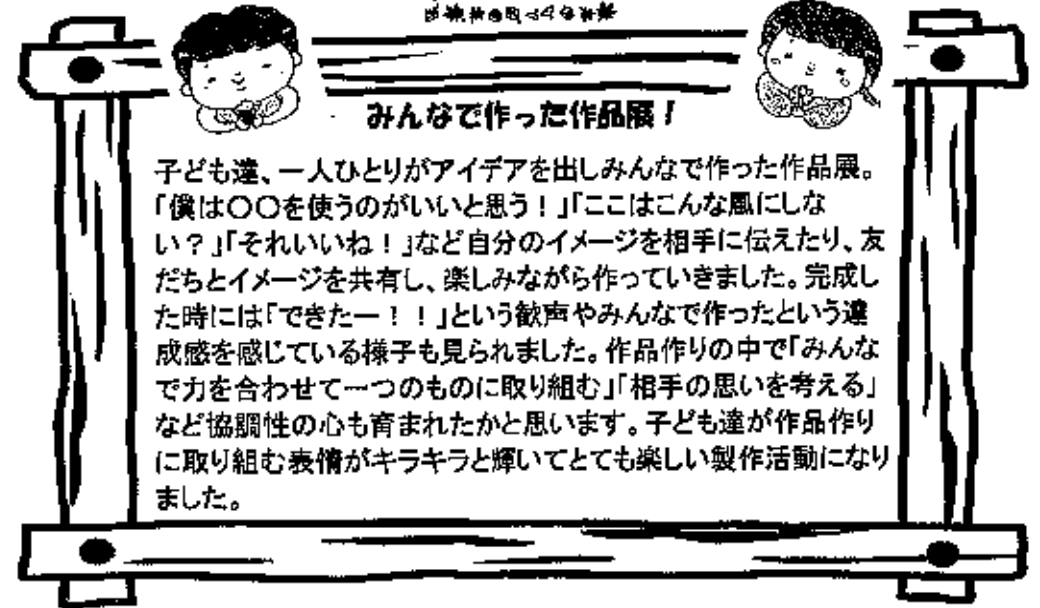
えんだより・なかよし

雨に、台風と、太陽が顔を出してくれる日は少ないのですが、外に出た時は、色とりどりの落ち葉やどんぐりを沢山集めて、秋の恵みを感じている子ども達です。

先月の作品展では、園全体が子ども達の楽しい造形作品で飾られました。当日、お家の方の手を引いて園内を案内する子ども達は、誇らしげで嬉しそうでしたね。手指や服を汚してお家に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きた「表現を楽しむ心」「表現したい意欲」を大切にしながら、今後の活動に繋げたいと思います。

園長 上田 雅裕

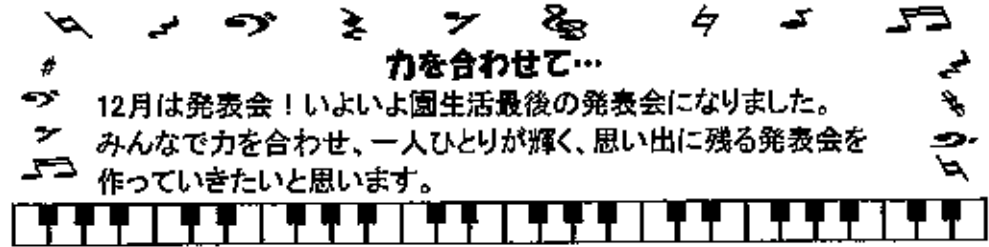
月	火	水	木	金	土	日
🍁🍂🌻🌸🍄				1	2	③ 文化の日
④ 振替休日	5	6	7	8	9	10
11 資源回収	12 →	13	14	15 スイミング (らいおん)	16 私学祭参加 (年長)	17
18 スイミング (ぞう)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児)	21 防犯訓練	22 交通安全指導	② 勤労感謝の日	24
25	26 歯科健診	27 器楽指導 (以上児)	28 誕生会	29 避難訓練	30	
<small>毎月保育中込の欄に日</small> ~12月の行事予定~ ・12/6(金) キラキラ発表会リハーサル ・12/7(土) キラキラ発表会(3.4.5歳児) ・12/18(水) 誕生会 ・12/20(金) 終業式						



5歳児

みんなで作った作品展!

子ども達、一人ひとりがアイデアを出しみんなで作った作品展。「僕は〇〇を使うのがいいと思う!」「ここはこんな風にしな...」「それはいいね!」など自分のイメージを相手に伝えたり、友だちとイメージを共有し、楽しみながら作っていました。完成した時には「できたー!!」という歓声やみんなで作ったという達成感を感じている様子も見られました。作品作りの中で「みんなで力を合わせて一つのものに取り組む」「相手の思いを考える」など協調性の心も育まれたかと思えます。子ども達が作品作りに取り組む表情がキラキラと輝いてとても楽しい製作活動になりました。



力を合わせて...

12月は発表会! いよいよ園生活最後の発表会になりました。みんなで力を合わせ、一人ひとりが輝く、思い出に残る発表会を作っていきたいと思えます。

お知らせ

16日に高岡文化ホールで行われる私学祭のオープニングに参加します。当日正装で参加し歌を歌います。子ども達の作品も展示されます。(作品は作品展で展示した絵画になります)ワークショップもありますのでご覧ください。

11月生まれのお友だち
らいおんぐみ どうぐみ

*おねがい...ティッシュ箱ご寄附ください。



各園とも作品展が終了いたしました。

2学期は運動会、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が、日々の活動を繰り返し行うことで、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。

園で思いっきり製作活動に没頭し、当日、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」等様々な感想を抱いた経験は、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も、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下さい。

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。

◎これからの季節行事

文化の日、立冬、七五三、等の季節行事にも目を向け、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。

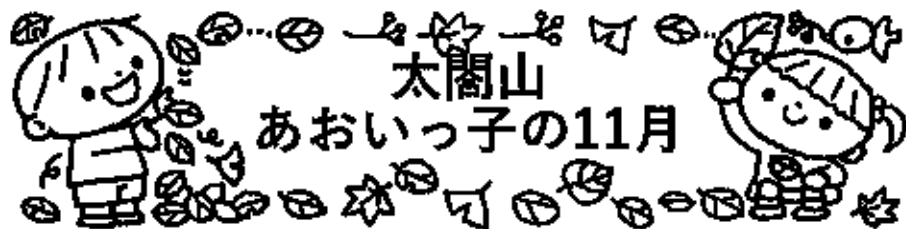
お子さんの体調管理は万全に、インフルエンザ等の流行に関係なくうがい、手洗いの励行をお願いします。



◎保育料・給食費等納入金について

11月20日(水)に銀行引き落としになります。

















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"> 適切な言葉がけを行い一人一人の発達を促し保育者との関わりを楽しめるようにしよう 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 	<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"> リズムに合わせて体を動かしたり楽器を鳴らしたりして表現することを楽しもう 生活の決まりを守ろうとし、自分から身の周りの始末を出来るようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 友だちとのやりとりで、相手の気持ちに気づき自分の考えや思いを伝えよう 発表会に期待を高め、楽しんで活動に取り組みよう 	<ul style="list-style-type: none"> みんなで気持ちを合わせる喜びを知り進めていく楽しさを味わう 生活や遊びの中で、教や量・形などに興味を持つ
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 着脱に興味を持ち、保育者と一緒にパンツやズボンの脱ぎはきをやってみようとする 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む 	<ul style="list-style-type: none"> 外から帰ったら、保育者と一緒に手を洗おうとし、タオルで拭いてみようとする 	<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"> 親しみを持って日常の挨拶をする 身の回りの始末を自分でする 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやうがいなど、健康に気がついた生活を慈慮しよう バランス良く食べる大切さを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な生活習慣を見直そう（箸の持ち方・姿勢・衣服の着脱） 風邪をひかないように、進んで手洗い・うがいをしよう 
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 ブロック 積み木 ボール遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 リズム体操 サーキット遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び 散歩（どんぐり・落ち葉集め） お店屋さんごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> リズム遊び 戸外遊び 散歩 	<ul style="list-style-type: none"> 劇遊び 楽器遊び 戸外遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 廃材遊び 縄跳び 大縄跳び 戸外遊び
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"> シール貼り 	<ul style="list-style-type: none"> 折り紙遊び のり遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 折り紙製作 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面製作 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面 
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ 大きな栗の木の下で やきいもグーチーパー まつぼっくり 	<ul style="list-style-type: none"> きのこ やきいもグーチーパー どうぶつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> きのこ やきいもグーチーパー 山の音楽家 	<ul style="list-style-type: none"> まつぼっくり きのこ 大きな栗の木の下で 森のくまさん 	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ まつぼっくり 発表会のうた 	<ul style="list-style-type: none"> 劇の歌 きのこ まつぼっくり クリスマスの歌

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～





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。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 27日の食材は、にんじん・ねぎです。			日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立 (全児) 午後おやつ	1	2	3	
(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子			(ごはん) ぶどうゼリー しゅうまい 胡麻酢和え けんちん汁	(ごはん) 肉団子 ぼてちっちゃサラダ 豆乳コーンスープ	(ごはん) ずり身揚げ 切り干し大根のお浸し 豆腐とえのきのみそ汁	(ごはん) 鶏肉とポテトの揚げ煮 ブロッコリーの塩茹で 野菜スープ	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜&フルーツジュース・お菓子
4	5	6 (卵・乳・小麦なし)	7	8	9	10	
(ごはん) ラーメン チキンロール かぶらの塩昆布和え 牛乳・やわらかおかし	(ごはん) さんまの生姜煮 粉ふき芋 大根のみそ汁 鉄っこひじき 幼児牛乳・☆ジャムサンド	(ごはん) エビフライ ごぼうとコーンのサラダ ワンタンスープ 牛乳・ブリッツ	(ごはん) ふわふわ卵 スティックきゅうり ポトフ 牛乳・ムーンライト	(ごはん) 鶏肉の照り焼き こまった菜おいしい菜 きのこ汁 ☆プリン	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子	
11	12	13	14	15	16	17	
(ごはん) 肉じゃが おかか和え すまし汁 牛乳・こぶ柿	(ごはん) 厚焼き卵 にんじんしりしり風サラダ コンソメスープ 牛乳・揚げ一番	(ごはん) ちくわの磯辺揚げ キャベツの和え物 さつま芋のみそ汁 ヨーグルト	(ごはん) カレーうどん 春巻き 白菜とりんごのサラダ 幼児牛乳・☆お麩ラスク	(ごはん) アジフライ 納豆サラダ なめこのみそ汁 牛乳・かりんとリング	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳 野菜&フルーツジュース・お菓子	
18 (卵・乳・小麦なし)	19	20	21	22	23	24	
(ごはん) 魚のケチャップ和え かみかみサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳・こぶ柿	(ごはん) 焼き肉 たたききゅうり 中華スープ 幼児牛乳・☆かぼちゃ入り蒸しパン	(ごはん) 里芋コロッケ ゆかり和え ねぎ入りカレースープ 牛乳・ソフト豆餅	(ごはん) 五目御飯 ポイルワインナー 松前漬 わかめのみそ汁 ☆ブルーチエ	(ごはん) さばの味噌煮 三色和え 豆腐のすまし汁 牛乳・オランダワッフル	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子		
25	26	27 ◎きとぎとの日	28 ●	29	30		

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っていくよう願いを込めて、和食文化国際会議で11月24日を「和食の日」と決めました。保育園でも天然昆布・煮干しを使用しただしをとりお子さんに提供しています。

～ 基本的なだしとり方 ～

<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、かつお節をほぐしながら入れる。
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。

射水ぎときとの日



今月の食材：ブロッコリー

ブロッコリーはヨーロッパのイタリアが原産の野菜で、カリフラワーとともにキャベツを改良して作られた野菜です。通年を通して見られますが、11月から3月頃が特に美味しい時期です。
ブロッコリーは大変栄養的に優れており、ビタミンCはレモンの約2倍、食物繊維なども多く含んでいます。茎や葉の部分にもたくさん栄養があり、捨てる場所なしの野菜です。

【クイズ】

ブロッコリーや青い野菜をゆでる時に入れるといいものは？

- ①砂糖 ②塩 ③酢 ④醤油

答えは下にあります。

今月のレシピ：「ブロッコリーとキャベツの和風卵スープ」

●材料(1人分)

- ・ブロッコリー 24g
- ・キャベツ 15g
- ・ハム 7g
- ・卵 1/4個
- ・だし汁 1/2カップ
- ・しょうゆ 2g
- ・こしょう 少々
- (A)
- ・かたくり粉 3g

●作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、さらに1センチ幅に切る。
2. キャベツは短冊切り、ハムは角切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れて煮立て、切った具材を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. しょうゆとこしょうで味を調え、(A)でとろみをつける。
5. 割りほぐした卵をまわし入れる。

ワンポイント！

他にもお好みの具材を入れて食べるのもおすすめです

【答えは②】 青い野菜(ほうれん草、ブロッコリー、小松菜等)にはクロロフィル(葉緑素)が多く含まれています。このクロロフィル分子は塩をいれることにより安定し、きれいな緑色になり、栄養成分も水に流れでるのを防ぎます。