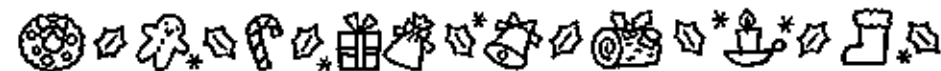


今年ももう12月。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で元気に遊んでいます。1・2学期の活動を経験した子どもたちは、自分で考えて行動したり、協力し合ったりすることの大切さ、楽しさに気づいたようです。「キラキラ発表会」に向けた活動の中でも、子どもたちの育ちが様々な形で表れ始めています。

12月は、クリスマス、餅つきなど園内でも多くの行事が行われます。今年はずでに、様々な病気が流行しています。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、体調の変化には十分に気をつけて登園しましょう。

園長 上田 雅裕

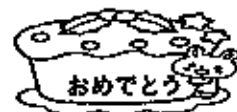
月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3 予行練習 正装 (以上児)	4	5	6 キラキラ発表会 (以上児) リハーサル	7 キラキラ発表会 (以上児)	8
9	10 発育測定 (以上児)	11 発育測定 (未満児) 防犯訓練	12 もちつき	13 避難訓練	14	15	
16 交通安全指導	17 クリスマス会	18 誕生会	19	20 終業式 <small>午後保育(11時退園) 特別保育(12時退園)</small>	21	22	
23 冬休み (1号認定)	24	25	26	27	28 年末保育	29	
30	31	~1月の行事予定~ ・1/8(水) 始業式 ・1/21(火) 誕生会					



12月生まれのおともだち

ひよこ組

うさぎ組



♪ 今月のうた ♪
 ♪ ジングルベル
 ♪ サンタクロースのうた
 ♪ もちつき
 ♪ 十二支のうた

~さむ~い冬がやってくる~

★予防接種は、済みましたか？

インフルエンザの摂取日など予定を立てるのは大変ですね。園では予防接種後の登園は子どもの体調面を考慮し、控えさせて頂いています。

★朝ご飯は食べていますか？

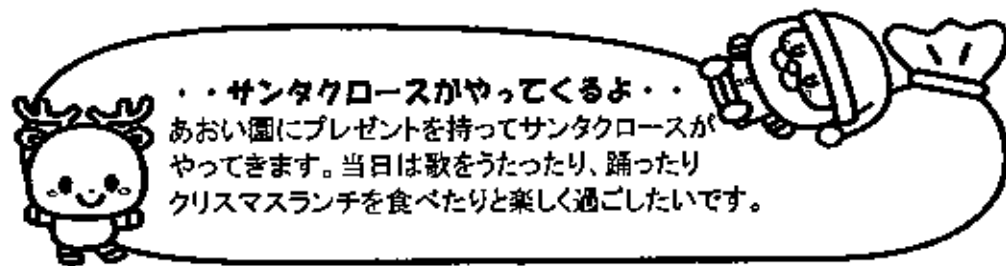
温かいスープ・ココアなどを飲んでくると体も温まり、一日の活動源ともなります。小さいうちから朝ご飯を食べる習慣ができればいいですね。

★厚着になっていませんか？

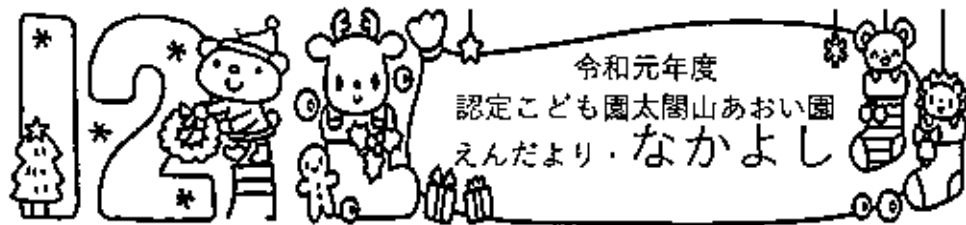
活発に遊んでいる子ども達は意外と冬でも汗をかきます。保育室に暖房が入るとよけいに汗をかき風邪ひきのもとにもなります。寒いかな？と思われたら臍筋しやすい衣類を着てこられることをお勧めします。

★防寒着は・・・

登園時に着てきた防寒着(ジャンパー・パーカーなど)は、保育室前の棚の下に掛ける所があります。また、すぐに掛けられるような長めの紐が付いていると、落ちにくく掛けやすいので助かります。



・・・サンタクロースがやってくるよ・・・
 あおい園にプレゼントを持ってサンタクロースがやってきます。当日は歌をうたったり、踊ったりクリスマスランチを食べたりと楽しく過ごしたいです。



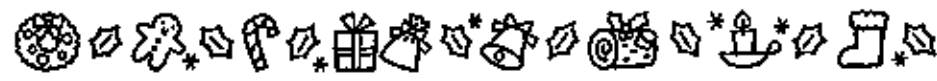
令和元年度
認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

今年ももう12月。寒さは増えてきましたが、子ども達は園内や園庭で元気に遊んでいます。1・2学期の活動を経験した子どもたちは、自分で考えて行動したり、協力し合ったりすることの大切さ、楽しさに気づいたようです。「キラキラ発表会」に向けた活動の中でも、子どもたちの育ちが様々な形で表れ始めています。

12月は、クリスマス、餅つきなど園内でも多くの行事が行われます。今年はずでに、様々な病気が流行しています。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、体調の変化には十分に気をつけて登園しましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/3(予行練習)、12/7(キラキラ発表会) 12/20(終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/7 リハーサル(ラポール) 以上児 体操服で登園してください。(制服はいりません)						1
2	3 予行練習 正装 (以上児)	4	5	6 キラキラ発表会 (5歳児) リハーサル	7 キラキラ発表会 (以上児)	8
9	10 発育測定 (以上児)	11 発育測定 (未満児) 防犯訓練	12 もちつき	13 避難訓練	14	15
16 交通安全指導	17 クリスマス会	18 誕生会	19	20 終業式 <small>午休(1号認定)</small> <small>終業保育(2号認定)</small>	21	22
23 冬休み (1号認定)	24	25	26	27	28 年末保育	29
30	31	~1月の行事予定~ ・1/8(水) 始業式 ・1/21(火) 誕生会				



3歳児

12月生まれのお友だち

くま組

♪お誕生日おめでとう♪



★お知らせ★

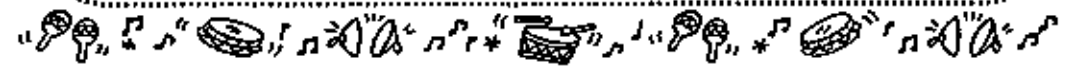
- ◎12月3日
あおい園での予行練習です。
9時まで登園をお願いします。
正装をお願いします。
- ◎12月6日
ラポールリハーサル
体操服登園をお願いします。
- ◎12月7日
きらきら発表会は正装です。
8時50分までにラポールに
来て下さい。

★おねがい★

- 登降園時に制服の半ズボンやスカートでは寒いと思われる方は、レギンスを着用してください。(華美ではないもの)
- 登降園時に着用してきた防寒着は、階段下にある各クラスのかばん掛けにかけてください。お子さんが掛けやすいように、襟のところに紐をつけてください。名前の記入も必ずお願いします。

ドキドキ、ワクワクのキラキラ発表会

初めてのキラキラ発表会、子ども達は大きな舞台上で合奏や遊戯をすることをずっと楽しみにしてきました。初めての鍵盤ハーモニカや打楽器に触れ、奏でる楽しさ合わせる難しさを感じたと思います。その中でも、子ども達は「先生の目を見て、みんなで合わせる」を目標に毎日一生懸命練習に取り組んできました。55名で演奏する「大きな栗の木の下で」はとても素敵なメロディーです。また、遊戯では、「ママとパパにかっこいいところ見てもらう」「ニコニコ笑顔でするよ」と気合は十分です。当日、たくさんのお客さんの前でドキドキすると思います。どうぞ、温かく見守って下さい。





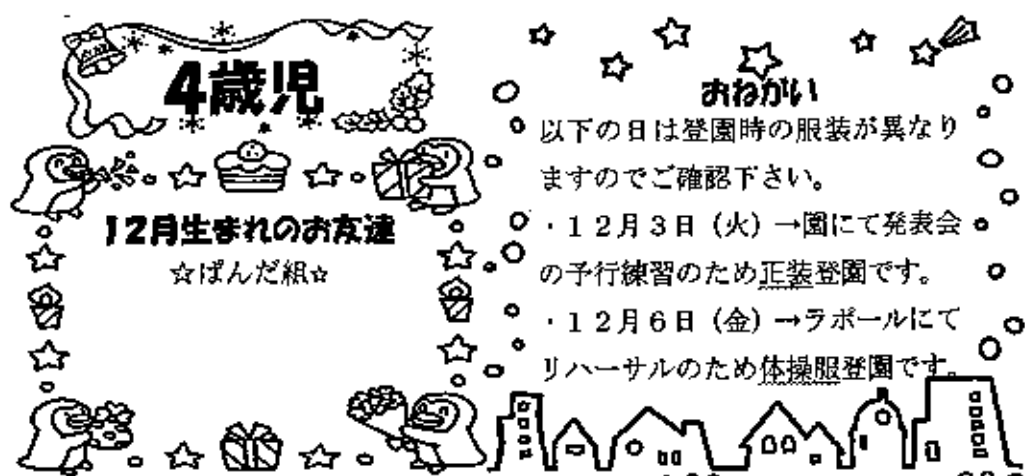
令和元年度
認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

今年ももう12月。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で元気に遊んでいます。1・2学期の活動を経験した子どもたちは、自分で考えて行動したり、協力し合ったりすることの大切さ、楽しさに気づいたようです。「キラキラ発表会」に向けた活動の中でも、子どもたちの育ちが様々な形で表れ始めています。

12月は、クリスマス、餅つきなど園内でも多くの行事が行われます。今年はずでに、様々な病気が流行しています。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、体調の変化には十分に気をつけて登園しましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/3(予行練習)、12/7(予行発表会) 12/20(終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/7 リハーサル(ラポール) 以上児 体操服で登園してください。(制服はいりません)						1
2	3 予行練習 正装 (以上児)	4	5	6 キラキラ発表会 (5歳児) リハーサル	7 キラキラ発表会 (以上児)	8
9	10 発育測定 (以上児)	11 発育測定 (未満児) 防犯訓練	12 もちつき	13 避難訓練	14	15
16 交通安全指導	17 クリスマス会	18 誕生会	19	20 終業式 午休保育(1時間短縮) 終業保育(1時間短縮)	21	22
23 冬休み (1号認定)	24	25	26	27	28 年末保育	29
30	31	~1月の行事予定~ ・1/8(水) 始業式 ・1/21(火) 誕生会				



4歳児

おわかい

以下の日は登園時の服装が異なりますのでご確認下さい。

- ・12月3日(火) →園にて発表会の予行練習のため正装登園です。
- ・12月6日(金) →ラポールにてリハーサルのため体操服登園です。

12月生まれのお友達

☆ぱんだ組☆



いよいよキラキラ発表会です!

「あと何回寝たら発表会?」と子ども達は発表会に向けてのカウントダウンが始まっているようです。当日はたくさんのお客さんの中、頑張っている姿や楽しんでる姿、少し緊張している姿などが見られると思います。子ども達の姿を温かく見守り、応援していただきたいと思えます。最後には「頑張った!」と達成感を感じられる発表会にしたいです。

鼓隊練習が始まるよ!

年長組さんが練習をしていた鼓隊をいつも憧れの眼差しで見ている年中組さん。いよいよ次はみんなが鼓隊をする番です! 気を付けや足踏みなど基礎から少しずつ練習し、楽しみながら頑張ろうと思えます。

お知らせ

- ・登降園時に制服のズボンやスカートでは寒いと思われましたら、スパッツやレギンスを着用し、防寒対策をして下さい。ただし華美な物は控えるようお願い致します。
- ・感染症が流行しやすい時期です。御家庭でも手洗いうがいなどの声掛けをして下さい。

クリスマス会があるよ!

あおい園にもサンタさんが来てくれるのを楽しみにしているようです! 楽しいクリスマス会を計画中です。お楽しみにして下さい。





今年ももう12月。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で元気に遊んでいます。1・2学期の活動を経験した子どもたちは、自分で考えて行動したり、協力し合ったりすることの大切さ、楽しさに気づいたようです。「キラキラ発表会」に向けた活動の中でも、子どもたちの育ちが様々な形で表れ始めています。

12月は、クリスマス、餅つきなど園内でも多くの行事が行われます。今年はずでに、様々な病気が流行しています。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、体調の変化には十分に気をつけて登園しましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
						1
	2	3 予行練習 正装 (以上児)	4	5	6 三世代ふれあいもちつき (5歳児) リハーサル	7 キラキラ発表会 (以上児)
8	9	10 発育測定 (以上児)	11 発育測定 (未満児) 防犯訓練	12 もちつき	13 避難訓練	14
15	16 交通安全指導	17 クリスマス会	18 誕生会	19	20 終業式 午打保育(1号認定) 園外保育(2号認定)	21
22	23 冬休み (1号認定)	24	25	26	27	28 年末保育
29	30	31	~1月の行事予定~ ・1/8(水) 始業式 ・1/21(火) 誕生会			



5歳児

12月うまれのおともだち

らいおん組

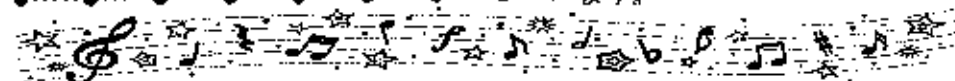
ぞう組

おたんじょうびおめでとう

<お知らせ>

12/3(火) 予行練習は正装で登園してください。9時までの登園をお願いします。

また、12/6(金)は午後よりラポールでのリハーサルがありますので、体操服登園となります。



年長組の子ども達にとって園生活最後の発表会！合奏では『情熱大陸』を演奏します。いろいろな楽器の音、様々なリズムが一緒になりカッコイイ演奏になるように子ども達も張り切っています。また、劇では『ライオンキング』をします。年長組のライオンキングは劇団四季にも負けないほど！？役になりきったり、教室でも歌を口ずさんだりと子ども達の気持ちも盛り上がっています！！一人一人がキラキラ輝き、最高のステージになるように子ども達と一緒に取り組んでいきたいと思ひます。

発表会当日は、お家の方も一緒に子ども達のキラキラ発表会を楽しんでいただけたら嬉しいです。そして、大きな拍手をお願いします。お楽しみに～♪



三世代ふれあいもちつきに参加します！

12/6(金)は、太閤山コミュニティセンターで行われる「三世代ふれあいもちつき」に参加します。地域の方に歌のプレゼントをしたり、一緒においしいお餅を食べたりしてたのしい時間を過ごしたいと思ひます。

※園で給食は食べませんので、主食はいりません。





いよいよ2学期最後の月となりました。
今学期は、運動会、作品展、発表会と多くの行事があり、それらの経験を通して、子どもたちの成長する姿を見ることが出来ました。



◎保護者の皆さんと共に…

各園が発表会を行います。(あおい、第三あおいは11月30日に終了)
子どもたちが自己表現を発表する場として行ってきた、発表会を含めた活動の数々。得意なことを張り切っている姿は微笑ましいものです。同時に困難なこと、苦手なことを克服しようと努力する姿も輝いものです。

行事に向かう子どもたちには、その両方の姿を見る事が出来ます。

ご家庭でお子さんを見守ってきて下さった保護者の皆様にも、それを感じて頂ければ…と思っております。

保護者の皆様には、出来映え、結果だけを見るのではなく、これまで積み重ねてきた過程を大切に頂きたいと思います。

又、「上手下手」や「誰かと比べる」のではなく、一人ひとりの成長を見守り、私たち教職員と保護者の皆様とが「感動を共感する」間柄でありたいと願っております。



子どもたちの持っているすばらしい「可能性」を、より大きく広げ、日々の活動に意欲的に取り組めることが出来るよう、保護者の皆様と共に子どもたちの成長を応援し、見守りたいと思います。



◎12月の行事

各園ともクリスマス会やお餅つきなどの行事が園内で行われます。
その中で、日本の伝統的な行事や文化のすばらしさの一端を、子どもたちに伝えていけたら良いと思っています。

そして何より、子どもたちの「楽しかった」の声が聞けるように、笑顔が沢山見られるように、活動を計画しています。



◎こども園における宗教的教育について

当園では、仏教的情操教育を行っております。
その目的は、園児に「命の尊さ・友だちを思いやる心」などの一人の人間として成長するための基礎部分を育てたいという思いからです。
決して特定の宗教を教え込むものではありません。

「仏教園なのにクリスマス？」と思われるかも知れませんが、すでに国民的行事となっているクリスマスは、子どもが喜び、楽しさを味わう一つの機会です。園児が楽しく過ごせるよう実施しております。

◎子どもたちの健康を守るために

冬の健康生活に必要な手洗い、うがい等の習慣は、寒いとおっくうになりがちですが、守るよう言葉がけをしましょう。

園では、子どもたち自身の健康管理と、一緒に過ごすお友だちとの関係にも意識を持って欲しいと思っています。

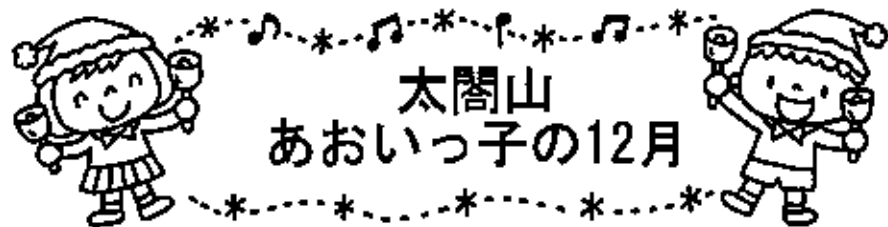
マスクをしなさい。手を洗いなさい。とだけ言うのではなく「マスクをするのはなぜ?」「手を洗うのはなぜ?」等の、理由を伝える事で、納得して行動出来る様になるのではないのでしょうか。

自分で考え行動出来るよう促すのも、大人のつとめです。



◎保育料について

12月20日(金)に引き落としとなります。



太閤山 あおいっ子の12月

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"> 簡単な言葉や仕草を通して、保育者とコミュニケーションを取ったりやりとりを楽しもう マットやトンネル遊びを通して、保育者と一緒にたくさん体を動かし、元気に遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けず、戸外で思いきり体を動かして元気に過ごそう 保育者や友だちと一緒に簡単な言葉のやりとりや模倣を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けず、戸外で体を動かす遊びを楽しもう 様々な冬の行事に喜んで参加し、楽しい雰囲気を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けず、戸外で元気に体を動かしながら遊ぼう 人前で発表することを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 12月ならではの行事に興味・関心を持ち、楽しんで参加しよう 相手の思いを感じたり受け入れたりして遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 行事を通して、自分の力を発揮し、友達と協力してやり遂げる達成感を味わおう 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
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 手づかみやスプーンやフォークを使って自分で楽しく食べてみようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 身の周りのことを保育者に手伝ってもらいながら、自分でやろうとする 	<ul style="list-style-type: none"> フォークを正しく持ち、お皿に手をそえて、こぼさないように食べる 簡単な衣服の着脱を自分でしようとする 	<ul style="list-style-type: none"> マナーを守って食事を楽しむ中で、箸を正しく使えるようにしよう 自分の食べられる量がわかり、残さず食べられるようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやうがいなど、体調を維持するために大切な生活習慣を身につけよう バランスよ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やうがいをしよう
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> ブロック マット・トンネル遊び リズム体操 絵本 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 ままごと パズル サーキット遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び ごっこ遊び ゲーム遊び (いすとりゲーム) 	<ul style="list-style-type: none"> リズム遊び 踊り 戸外遊び 集団遊び (フルーツバスケット いすとりゲームなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 劇遊び 楽器遊び なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> 伝承遊び なわとび
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"> クリスマス製作 	<ul style="list-style-type: none"> はさみ・のりを使って製作遊び クリスマス製作 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマス製作 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマス製作 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマス製作
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> 赤鼻のトナカイ ジングルベル おもちゃのチャチャチャ パプリカ 	<ul style="list-style-type: none"> あわてんぼうのサンタクロース ジングルベル もちつき 十二支のうた 	<ul style="list-style-type: none"> ジングルベル あわてんぼうのサンタクロース もちつき 十二支のうた 	<ul style="list-style-type: none"> もちつき あわてんぼうのサンタクロース ジングルベル 赤鼻のトナカイ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤鼻のトナカイ ジングルベル あわてんぼうのサンタクロース もちつき 十二支のうた 	<ul style="list-style-type: none"> 赤鼻のトナカイ ジングルベル あわてんぼうのサンタクロース もちつき パプリカ 十二支のうた

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
2	3 (卵・乳・小麦なし)	4 ◎きとぎとの日	5	6	7	8
(ごはん) 牛乳 ビスケット ミートローフ スティックきゅうり チンゲン菜のスープ ☆ヨーグルト和え	(ごはん) えびタイム いかのかりん揚げ(未確認:白身魚) 青菜のコーンとえ 里芋のみそ汁 こども栄養野菜・芋けんぴ(お子様せんべい)	(ごはん) 牛乳 パナナ ポイルウインナー さつま芋サラダ 白菜入りシチュー 牛乳・キャラメルコーン	(ごはん) 牛乳 ハイハイン チンジャオロース パンサンスー 中華スープ 牛乳・玉ねぎおかき	(ごはん) 牛乳 きなこもち ささみレモン はりはり漬け せんべい汁 幼児りんご・ハッピーターン	お菓子 (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	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子
9	10	11	12	13	14	15
(ごはん) 牛乳 どうろっこの 豚肉のすき焼き煮 大根とコーンの甘酢漬け ゼリー 幼児牛乳・☆アメリカンドッグ	(ごはん) ヨーグルト かぼちゃコロッケ 人参サラダ ワンタンスープ ☆ホットココア・ばかうけ	(ごはん) 牛乳 Caワエハース 卵焼き 青菜のナムル ポトフ 牛乳・じゃがびー	(ごはん) 牛乳 味しらべ ちゃんこ汁 ブロックリーとさつま芋のごま和え みかん 牛乳・ムーンライト	(ごはん) 牛乳 KCさかなの学校 チャンチャン焼き 粉ふき芋 麩のすまし汁 幼児牛乳・ソフトサラダ	お菓子 (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	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 ヤグルト・お菓子
16	17 ●	18 ●	19	20	21	22
(ごはん) 牛乳 ヘビーせんべい 中華風卵とじ きゅうりのナムル わかめスープ 幼児牛乳・肉まん	牛乳 マンナウエファー チキンライス チキンナゲット ぼてちっちサラダ スープ・クリスマスデザート 牛乳・揚げ一番	厚揚げのみそ煮 チンゲン菜とツナのごま和え みそ汁 ピピピチーズ 豆びよココア・ミニハート	(ごはん) 牛乳 がんばり(野菜類) 厚揚げのみそ煮 チンゲン菜とツナのごま和え みそ汁 ピピピチーズ 牛乳・まがりせんべい	(ごはん) 牛乳 ルヴァン 魚のかばやき かぼちゃと小豆のいとこ煮 貝だくさん汁 お茶・☆麩ラスク	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児オレンジ・お菓子	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子
23	24	25	26	27	28	29
(ごはん) 黄桃缶 さばの味噌煮 三色和え かきたま汁 牛乳・ボンデケーショ	(ごはん) 牛乳 やわらかサブレ 鶏のから揚げ カラフルポテト 油揚げとわかめのみそ汁 牛乳・こつぶっこ	(ごはん) 牛乳 お米スナック えびフリッター ブロックリーのごま和え ミネストローネ ☆合わせるゼリー	(ごはん) 牛乳 マリー 八宝菜 もやしのナムル スープ 牛乳・チーズサンド	(ごはん) 牛乳 しるこサンド 年越しうどん 肉シューマイ 兄弟和え 幼児牛乳・量たべよ	お菓子 (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	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子
30	31	【お知らせ】				
お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子	お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 アンパンマンジュース・お菓子	<p>主 食 午前おやつ</p> <p>(3歳未満児)</p> <p>(全児) 昼食献立</p> <p>(全児) 午後おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>食材は、4日(水)白菜です。</p> <p>※12月の主食不要日は17日と18日です。</p>				



子どもが保育園などに通い、集団生活をおくる中でウイルスに感染することが多くなります。子どもが風邪を引くことで、家庭内でも蔓延してしまうことがあるので、できることならば子どもには風邪に負けない強い身体になってもらいたいですよね。今回は子どもが風邪を引きにくい身体を作る方法について、まとめてみました。

①正しい食生活をおくる

☆栄養バランスが整った食事を摂ると、免疫力が上がり、ウイルスにも打ち勝つ身体作りに繋がります。

⇒栄養補給をしっかりと！

ビタミンAで粘膜強化。(かぼちゃ、人参など)

ビタミンCで免疫力強化(果物・ブロッコリーなど)

身体の土台となる筋肉を発達させるため

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・

乳製品)もしっかり摂りましょう。



②生活リズムを整える

☆早寝早起きをすることで、成長ホルモンが正常に分泌され、体調が整いやすくなります。

⇒質の良い睡眠を！

寝不足になると、免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。

毎日早く寝るだけで、朝からすっきりと目覚めることができ、



③しっかり身体を動かす

☆適度な運動は筋肉を動かし、体の中から温めるので、新陳代謝・免疫力アップに繋がります。

⇒適度な運動を！

「体温が1度上がると免疫力は約30%高くなる」と言われています。

「体温」は「筋肉量」と比例しているため、日常的に身体を動かして筋肉をつけ、免疫力を高めましょう。



射水きときとの日

今月の食材：白菜



白菜は冬の定番のお野菜で、お鍋にはかかせません。

白菜の主成分は、約9割が水分ですがビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなどを含んでいます。

塩を多量に使う漬物は血圧が上がるとされていますが、白菜漬けの場合、白菜に含まれるカリウムがナトリウム(塩分)を排出して、塩分の摂りすぎを防ぐ効果があります。

美味しい白菜を選ぶポイントは、しっかりと上が閉じていてずっしりと重いもの。カットされているものは、断面が平らで、中の葉が黄色みを帯びているものが美味しいですよ。

【クイズ】白菜は中国生まれの野菜ですが、中国から伝わり日本で作られるのはいつ頃でしょうか？

①奈良時代 ②安土桃山時代 ③明治時代

今月の給食レシピ：「ちゃんこ汁」

●材料(1人分)

・鶏挽肉	30g	A
・しょうが	0.5g	
・片栗粉/塩	2g/少々	
・白菜	30g	B
・にんじん	5g	
・ごぼう	5g	
・しめじ	10g	
・油揚げ	5g	
・ねぎ	5g	
・かつお節	1g	
・鶏ガラスープ	1g	
・しょうゆ	3g	B
・料理酒/塩	1g/少々	

●作り方

1. Aを混ぜてつくね団子を作っておく。
2. 野菜(白菜・にんじん・ごぼう・しめじ)は食べやすい大きさに切る。
3. 油揚げは、油抜きをし細切にする。
4. ねぎは小口切りにする。
5. かつおだしを取り、Bの調味料で味を調え、②と③を入れて煮込む。
6. ⑤に①のつくね団子を加えて火を通し、最後にネギを入れ軽く煮込む。



※答えは下にあります。

【答えは③】 明治時代で、日清・日露戦争時に兵士達が中国で白菜を食べて持ち帰ったのが始まりと言われています。