

北風が一段と冷たくなり、間もなく本格的な冬がやってきます。子どもたちは温かい日差しの中、風にも負けず、元気に過ごしています。

11月は焼き芋パーティーやお弁当weekなど、楽しい行事がたくさんありました。焼き芋パーティーではお芋が焼けるのを待つ間、子どもたちはわくわくそわそわ。ほくほくに焼けたお芋に子どもたちは大喜びでした。お弁当weekでは、お家から持ってきたお弁当を持って、「行ってきまーす！」と元気に出発。帰ってきた子どもたちは、楽しかった思い出をたくさん教えてくれました。

今年も残り一か月となり、世間は年末年始の準備で慌ただしくなってきました。

保育園の今年のクリスマスは、24日（木）のおやつに去年のハッピークリスマスでも好評だった、ジンジャークッキーを出します。一つ一つ顔が違う、可愛いジンジャークッキーをお楽しみに！25日（金）は彩り鮮やかなドリアとサラダを昼食に。おやつは学園さんが雪だるまを模したパンを作ってくれます。寒くなるこれからの季節を、元気に楽しく過ごしましょう！

#### ○冬野菜を食べよう！

寒くなると白菜やほうれん草などの葉物野菜、ごぼうや大根などの根菜類と、旬を迎える野菜がたくさんあります。冬に旬を迎える野菜は、寒さによって甘味や旨味を蓄えるほか、根菜類には、体を温める効果があります。

- ・ほうれん草・・・夏に比べ、ビタミンCが約3倍含まれ、鉄分が豊富！  
ごま和えは子どもたちにも大人気です。
- ・白菜・・・野菜の中でも低カロリーで、加熱や塩もみでかさが減るので、たくさんの量を食べられる、冬野菜の代表。
- ・ごぼう・・・食物繊維が多く含まれるほか、カルシウム、カリウム、マグネシウム等のミネラルも多く含まれています。
- ・大根・・・一年中食べることができる野菜ですが、冬の大根は水分が多く、甘味があるのが特徴です。  
淡泊な味わいなので、どんな味付けでも美味しく食べられます。

まだまだ美味しい冬野菜がたくさん！鍋やシチュー、炒め物など、色々な調理で冬野菜を味わいましょう！

#### <クッキング>

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| めばえ                           | つぼみ・みのり                 |
| 1日（火）きのこさきをしよう！（きのこの炒め物になります） | 4日（金）さつまいものりんご煮を作ろう！    |
| 8日（火）春菊の胡麻和えを作ってみよう！          | 9日（水）ポップコーンを作ろう！（らいおん組） |
| 17日（木）けんちん汁を作ってみよう！           |                         |

#### ☆今が旬の白菜とリンゴのサラダ！

材料（大人2人分）

- ・白菜・・・2枚
- ・胡瓜・・・1/2本
- ・りんご・・・1/8個
- ・塩・・・少々
- （・胡椒・・・お好みで少々）
- ・マヨネーズ・・・適量

#### 作り方

- ・白菜を1cm位の太さに切り、塩もみする。
- ・胡瓜も同じく細く切り、塩もみする。
- ・りんごは皮ごとスライスする。
- ・塩もみした野菜の水気を絞り、りんごと一緒にマヨネーズで和える。

りんごは柿に変えても美味しく食べられます♪

