



あけましておめでとうございます。

進級、進学を控えたこの時期、子どもたちは心身ともに成長していることを日々の活動の中で感じます。これまで以上に、子どもたちの意欲を受け止め自信につなげていけるよう努めたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



冬はしっかり保湿しましょう

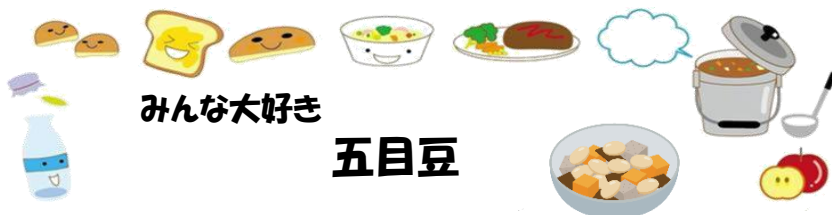
皮膚には異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。皮膚が乾燥しているとバリア機能が低下し、食べ物の成分が体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ることで、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。



楽しく食べよう

今年度も残すところあと3か月となりました。4月にくらべて子どもたちの食べる量がぐんと増えてきました。

お野菜の名前もよく覚えてくれています。保育と連携して食育活動をすることによって、お野菜にも興味を持ってくれるようになり、見つけながら食べてくれています。お友達と一緒に食べることの楽しさも感じられるようになり、子どもたちの成長をうれしく思っています。



新年度のころは、あまり食べてくれなかったのですが、最近は『おかわり』が足らなくなるぐらいの人気メニューになりました。

材料(3~4人)

水煮大豆 200 g	醤油 大さじ2
大根 5cmぐらい	砂糖 大さじ2
人参 1/2本	みりん 大さじ1
ひじき 大さじ1	酒 大さじ1
薄揚げ 1/2枚	顆粒だし 小さじ1
水 300ml	※お好きな食材を追加してください

作り方

- ・ひじきを水で戻す
- ・材料を1cmぐらいのサイコロ状に切る
- ・鍋に水を入れひじきと薄揚げ以外を入れて火にかける。沸騰したら、顆粒だしと砂糖・酒を入れやわらかくなるまで煮る
- ・ひじき・薄揚げを加え、みりんと醤油を加えさらに煮る。