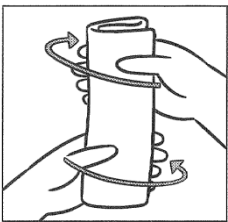


ニュースで初霜の知らせを聞くようになりました。年々、秋が短いように感じます。空気も一気に乾燥してきました。うがい・手洗いを続けて、風邪予防に心がけましょう。

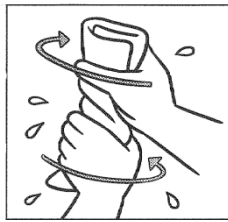
子どもの成長に大切なお手伝い

お手伝いをすることで、子どもは家族の役に立っているという自信を持ちます。お手伝いは子どもがやりたがった時が始め時です。簡単なことから取り組ませてみましょう。

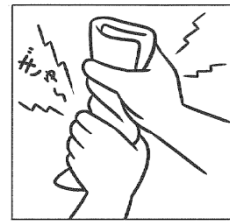
ふきんの絞り方



①ぬらしたふきんを両手で縦に持ち、ひねります。

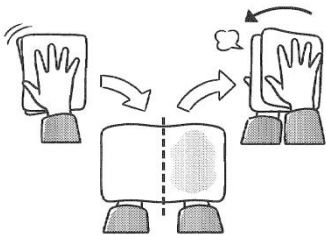


②上の手は向こう側、下の手は手前に絞ります。



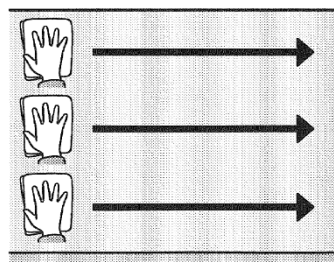
③水が出なくなるまでしっかりと絞ります。

ふきんの使い方



手の大きさに合わせて、ふきんをたたんで拭きます。ふきんが汚れたら、汚れた面を内側にして、きれいな面で拭きます。

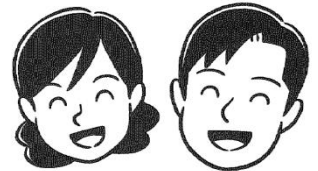
テーブルの拭き方



端から端まで一方向に拭きます。角や縁も丁寧に拭きましょう。

お手伝いの後には子どもに感謝を伝えます

子どもがお手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の気持ちをきちんと伝えるようにしてください。子どもは「家族の役に立った」「みんなのためになった」「頼りにされている」と感じて、自分の行動に自信を持つことができます



子どもができる いろいろなお手伝い

はしを並べる



野菜を洗う



ハンバーグのたねをこねる



出典：たのしくたべようニュース

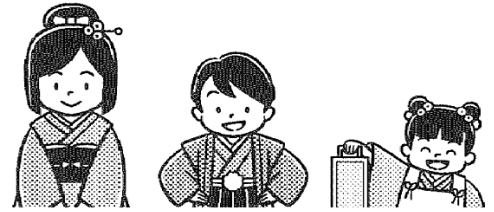


保育園でもその日の給食に使用する食材を調理保育の中で「野菜の皮むき」や「ピーマンの種取り」などのお手伝いをします。みんな「できたよ！」と嬉しそうに給食室へ持ってきてくれます。

今月のトピック

成長を祝う七五三

七五三は11月15日に、3歳、5歳、7歳になった子どもたちの、無事に成長できたことと、今後の健やかな成長を願って神社にお参りする行事です。千歳あめは長寿を願い細長く、縁起がよいとされる赤と白の色がつけられ、その袋にも縁起のよい鶴と亀、松竹梅などが描かれています。



世界の料理を食べよう

11月22日(火)は「スペイン料理」を堪能します!

ミルクパン

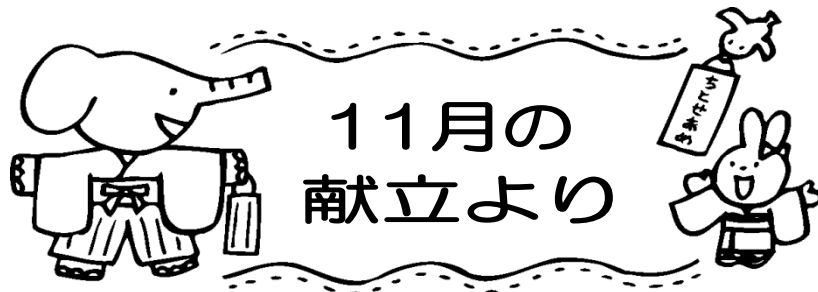
スパニッシュオムレツ

茹でブロッコリー

オニオンスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア

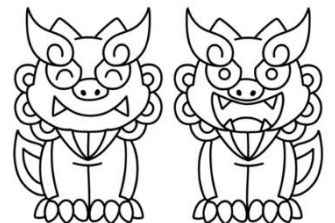


—ちんすこう—

<材料・8人分>

| | |
|-----|------|
| 上白糖 | 80g |
| 黒砂糖 | 12g |
| ラード | 60g |
| 薄力粉 | 120g |

沖縄旅行の定番のお土産をお家でも作れるんですよ!!



<作り方>

- ① ボウルにラード、上白糖、黒砂糖を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①にふるった薄力粉を加えて、全体がぼろぼろとなるようにすり合わせる。
- ③ ②を麺棒などを使って厚めに伸ばし、厚み1cm、幅1cmのスティック状に切り分ける。
- ④ 天板に③を並べ、160~170℃のオーブンで15~20分ほど焼く。

オーブンの温度が高すぎると、ラードが溶けてサクサク感がなくなってしまうので気をつけて下さい。



文責：栄養士