



12月



認定こども園 睦保育園



～秋のめぐみでクッキング～



11月5日

スイートポテトづくり すみれ組



蒸したさつまいもをつぶしました。

お芋あったかいね！おいしくなあれ！つぶつぶがなくなるまで力を入れて、真剣です。

11月18日

アップルパイづくり ばら組



パイ生地に水をつけて、りんごジャムをのせました。パイのふちをしっかりと止めて、フォークで飾りをつけ、いっぱい穴をあけました。

りんご「紅玉」を使って甘酸っぱい美味しいパイが出来上がりました。



クリスマス前の4週間はアドベント（待降節）です。イエスキリストの誕生を待ち望み準備する期間として過ごします。

毎年、ひまわり組がクリスマスを待つこの季節にアドベントクッキーを作って飾ります。今年は12月1日にクッキングをする予定です。

楽しみですね！



今年も残りわずかになりましたね。

12月22日は冬至です。この日は北半球では1年中で昼が最も短く、夜が最も長くなります。そしてこの日を境に1日1日と昼が長くなっていきます。

冬至の日に「ゆず湯に入る」「かぼちゃを食べる」という風習があります。かぼちゃを食べて栄養を蓄え、身体を温めるという先人の知恵だったのでしょうか。寒さが増えます。昔ながらの冬の過ごし方を取り入れて元気に過ごしましょう。

スプーン・箸練習 すみれ組



スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。



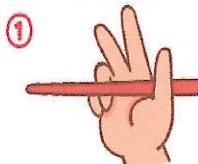
※発達には個人差があります



スプーンの持ち方確かめて、えんぴつ持ちができるようになってから箸を使ってみました。お家でも、スプーンの持ち方気をつけてみてくださいね！

親子で確認 箸の持ち方

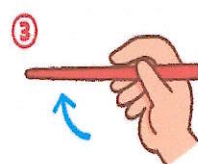
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



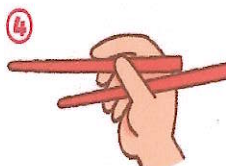
① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



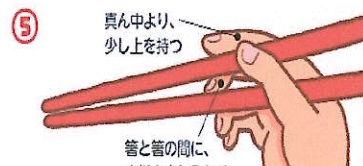
② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 真ん中より、少し上を持つ。箸の間に中指の先を入れて持つ。

風邪をひかないために効果的な栄養素

ビタミンA 粘膜の健康を保ち、ウィルスの侵入を防ぐ！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

ビタミンC ウィルスに対する抵抗力を高める



さつまいも



ブロッコリー



ピーマン



みかん