

# 食のカレンダー

2023年11月・12月  
のげやまようちえん

11 November

## ●1日/紅茶の日

レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。

## ●7日/なべの日

家族でなべをつくと、楽しくてとてもおいしいですね。

## ●23日/外食の日

外食は、いつもと少し違う雰囲気、ワクワクするもの。

## □イチゴの作つけ期

## ■サツマイモの収穫期

## ■もちゴメの収穫期

プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょう。

## だんだん寒くなってきます

気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

健康管理には気をつけましょう。

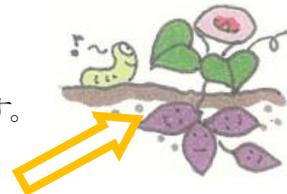
風邪をひかないためには、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、Aの4つの栄養素が大切です。

栄養をバランスよくとるようにしましょう。

## さつまいも

花はアサガオに似てピンク色。

さつまいもは根が太ったものです。



## 収穫の秋

収穫の恵みを喜び、感謝。そして、その気持ちをみんなで分かち合う… とても豊かな時です。

**ありがとう**の気持ちを持って過ごしたいと思います。

## さつまいも

九州の薩摩地方から広まったので、「さつまいも」となりました。

また、「十三里(じゅうさんり)」という、面白い名前もあります。川越のさつまいもは有名ですね。

江戸から十三里(5.2<sup>き</sup>)の川越でとれたさつまいもが「九里四里(栗より)うまい十三里」と歌われたことからついた名前だそうです。  
(借成社「やさいのなかまたち」参考)



## 瀬谷の畑のさつまいもは紅はるか

年長スイトピー組さん・年中ゆり組さんは瀬谷の畑でさつまいもほり。がんばってたくさんたくさん掘りました。

## クッキング

## さつまいもの茶巾しぼり

瀬谷の畑のおいもを使っておやつクッキング。スイトピー組さんは、お家にお土産。ゆり組さん、すずらん組さんもいただきました。お帰りの時にはおいものお菓子屋さん。



## おいものつるの煮物…

これが子どもたちに大人気です。この時にしか食べることができません。



ぼく、寒いのが苦手なんだ。冷蔵庫に入ると、くさりやすいよ。



年少すずらん組さんは幼稚園の畑でおいもほり…



茎が緑色は **きんとき**

そして、茎が赤いのは **紅あすま** です。

年少すずらん組さんもたくさん掘れて大喜び！





## コールラビ

のげやま野菜では初めてです！  
和名はカブキャベツ！  
形や風味は株に似ていますが、地中海沿岸地方が原産のアブラナ科の野菜で、キャベツの一種です。  
緑色種と紅色種があります。  
根菜のような部分は茎の一部が肥大したもので、ビタミンCはカブの3～4倍も含んでいます。  
生のまま食べたり、シチューなどの煮込み料理にも合います。



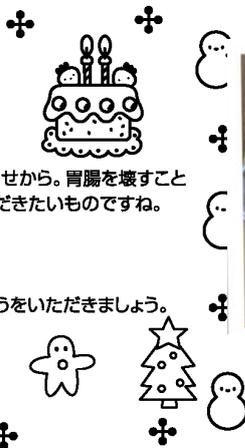
顔を書いたら宇宙人？

年長スイトピーさんは  
バイキングでいただきました…

シャキシャキ  
あまい！



**12 December**



●11日/胃腸の日  
「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから。胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしくいただきたいものですね。

●24日/クリスマス・イブ  
～25日/クリスマス  
いつもより豪華な雰囲気で、ごちそうをいただきますよ。

大きくなってきています…

いつ収穫できるかな…？

楽しみ楽しみ…



ビーツ



里いも



ブロッコリー



大根

### 絵本で食育！

「ぐりとぐら」 (作/中川李枝子 絵/大村百合子) 福音館書店  
「カラスのパンやさん」 (作・絵/かこさとし) 偕成社  
「みそしるをつくる」 (文/高山なおみ 写真/長野陽一) ブロンズ新社  
「しろくまちゃんのホットケーキ」 (作/わかやまけん) こぐま社  
「おやさいとんとん」 (作/真木文絵 絵/石倉ヒロユキ) 岩崎書店  
「おやおやおやさい」 (文/石津ちひろ 絵/山村浩二) 福音館書店

その他、食べ物が出てくる絵本を探してみても楽しいですね。

はじめはどうだったかな？

けろけろテレビ「秋の畑探検」(9月26日公開)を見直してみてもね…