

食のカレンダー

2025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や、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した

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。

秋は収穫がいっぱい…

何があったかな… 収穫の恵みを喜び、感謝。

感謝祭礼拝 《かみさまにありがとう》

みんなで礼拝をおさげしました……

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。

クッキング さつまいもの茶巾しぼり

さつまいもは主に年中くるみ組さんが掘りました。掘ったおいもで、くるみ組さんはクッキング。

茶巾しぼりとお顔おいもを作りました…



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。



チョコ、クラッカー、アーモンド、りんご…いろいろのせて、いろんな顔！

年少ばら組さんも、お友だちと一緒に力を合わせておいもほりをしました…



お肉、巻いて食べたよ！サイコー！さつまいもご飯のおいも、のげやま野菜



サンチュ

かきちしゃ、包菜とも呼ばれます。

葉をかきとって食べるレタス。

焼き肉には欠かせない葉ものとして人気です。



幼稚園ではお肉を包んで食べたり、そのまま食べたり…みんなとてもよく食べました。

ロメインレタス

ゆるく結球したレタスで、葉は長楕円形で先がとがっています。エーゲ海コス島の原産。

別名コスレタスとも言います。

ロメインレタス、切ってサラダに。「おしゃれでレストランの味みたい・・・」大人気でした。

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す、ごちそうをいただきます。



のげやま野菜、はじめての生姜。
甘酢漬けにして焼きそばの横に。
年長さんは佃煮もよく食べました。

しょうが 【生姜】

世界中で広く利用されている薬効の高い植物です。さわやかな辛みの主成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールに変化します。どちらも血行をよくし、体を芯から温めるので、風邪のひき始めや、冷え性にも有効です。
魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖をおさえる抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やガンを予防する効果も期待できます。



ブロッコリーも収穫しました…

コールラビ

和名はカブキャベツ！

形や風味はカブに似ていますが、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。

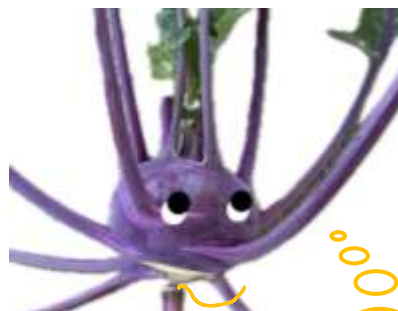
生のまま食べたり、シチューなどの煮込み料理にもあいます。

顔を書いたら宇宙人？

ブロッコリー & カリフラワー

今回、収穫したのはブロッコリーですが、カリフラワーも植わっています。なんだか、ちょっと似ていますね。
ブロッコリーもカリフラワーもアブラナ科アブラナ属の野菜です。
ブロッコリーは地中海沿岸で野生のキャベツから、カリフラワーはブロッコリーから改良してできたと言われています。

ブロッコリーもカリフラワーも、食べるのは花のつぼみ(花蕾からい)のかたまりなんだそうです。



シャキシヤキ
あまい！

稲を育てて ご飯が食べられるまでは
本当に大変だということがわかりました・・・

わたしたちが食べることができるのは
いろいろな人の力があつてのことです。
ありがとうの気持ちを忘れずに
《もったいない》をしないように・・・
と 改めて思いました…



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。