



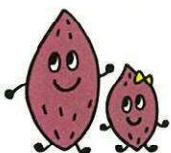
朝晩は冷え込むようになり、冬の足音の近付きを感じます。寒暖の差が大きく体調を崩しやすい季節ではあります。いっぱい遊んで、たくさん食べて、しっかり睡眠をとって、本格的な冬に向けて体も心も元気に過ごせるように風邪予防はしっかりとしましょう。



さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつま芋は、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。

収穫してすぐに食べるより、2～3か月保存した方が甘みが増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。保育園でもふかしいもにしておやつで味わう予定です。



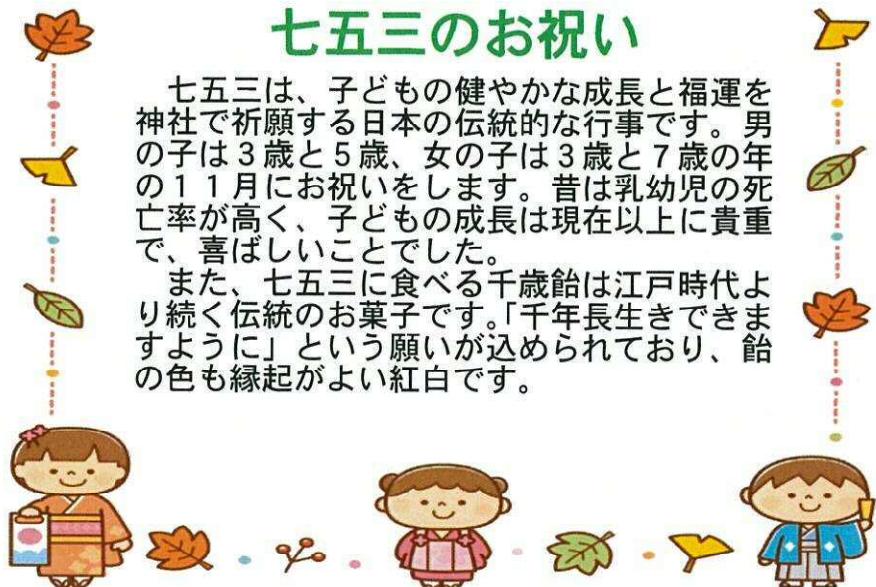
平成30年11月1日

ふたば保育園

七五三のお祝い

七五三は、子どもの健やかな成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月にお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴は江戸時代より続く伝統のお菓子です。「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。



いがぐりぼうや

<材料> 4人分

- ・さつま芋・・240g (中1本)
- ・三温糖・・子ども用スプーン4杯
- ・牛乳・・子ども用スプーン4杯
- ・卵・・1/2個
- ・そうめん(乾燥)・・50g(1束)
- ・揚げ油・・適量

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむき、蒸してつぶす。
- ② ①に三温糖・牛乳を混ぜる。
- ③ そうめんは細かく切る。
- ④ ②を食べやすい大きさに分けて丸め、溶き卵・そうめんをつけて中温の油で揚げる。



(清本・西口)