



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』
浜松市中区高丘東3-54-18
葵ヶ丘こども園
Tel 053-437-7952
https://aoigaokahoiku.com

11月号
令和5年10月30日発行



日ごとに日暮れが早くなり、秋から冬に移り変わろうとしています。ミノムシさんも枝や葉を着込み、冬支度を始めました。これからの時季、空気が乾燥し、体内にウイルスが侵入しやすくなるので要注意です。手洗い・消毒をこまめに行い寒さにまけず、元気に過ごしましょう。



11月の予定

★22日(水)歌や楽器に触れてみよう♪

♪こども園のお友達がお歌や合奏を披露してくれるよ
場所: べこのこのおへや(ホール) ♪♪♪
時間: 10:00~11:30



【あそびの広場】

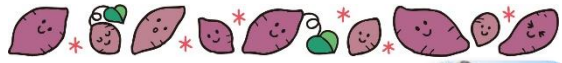
べこのこのお部屋・園庭開放しています。
(毎週月・水・金 午後1時~3時)
*お家の人、お友だちと楽しく遊びましょう。
*お子様から目を離さないようにお願いします。

【子育て相談】

毎週 月~金曜日 午前10時~午後4時
子育てについて、不安や質問はありませんか？
一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。
電話又は来園での相談にも応じます。
どうぞ、お気軽にご相談下さい。



♪うんとこしょ~どっこいしょ~♪



土の感触を楽しんだり、バッタやダンゴ虫を見つけて興味津々でしたね(*^-^*)

こんなに大きいお芋がほれたよ~!



さつまいもとりんごのころころサラダ!(^^)!

コロコロ触感が楽しいサラダ。ツナの塩味で甘みがアップ!!

材料(2人分)

- ・さつまいも(蒸かしたもの)・・・110g
- ・りんご・・・1/4個(70g)
- ・ツナ缶・・・30g
- A:ヨーグルト(プレーン)・・・大さじ2 ・マヨネーズ・・・大さじ2



作り方

- ①さつまいもとりんごは一口大に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①とツナを加えてさっくりと混ぜ完成!!



ぬめりが効く!!サトイモ

栄養価が高いサトイモは、カリウムや食物繊維が豊富で水分が多いため、低カロリーでヘルシーな食材です。ぬめり成分のガラクトマンナンは免疫力を高める効果があり、体調を崩しやすいこの時季にピッタリ。人里でとれるものを「さといも」、対して山でとれるものを「ヤマイモ」というようになったそうです。



かたい物を食べていますか？

良く噛んで食べるものといえば、ゴボウ、レンコン、コンニャク、メザシ、シシヤモなどがあります。調理方法は煮込む時間を短くし、細かく切るよりも乱切りしたほうが、かむ回数が増えます。いきなりかたい物ばかりを食べさせると、あごを痛めるかもしれないので、まずはかむ回数を増やして、両方のあごでバランスよくかむようにしましょう。

