



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

12月号
令和5年11月28日発行



いよいよ年の瀬を迎え、何かと慌ただしい時期ですが、子ども達にとっては、ワクワクドキドキの楽しい季節です。街にクリスマスソングが流れ、イルミネーションが輝いて雰囲気華やかにしてくれています。みんなの願いがサンタさんに届くと良いですね！感染症の流行が心配な時期です。体調を崩さないよう、予防し元気に過ごしましょう。

12月の予定



◎13日(水) お餅つき会

～お餅つきの様子を間近で見よう～

時間: 10:00～11:15

場所: べこのこのお部屋

持ち物: スプーンまたはフォーク、お皿



“餅つきのいわれ”

年末になると、あちらこちらで餅つきが行われます。年末に行うのは、餅を供えて正月の年神様を迎え、一年の豊作や家族の健康をお願いするためです。神様の力を頂いたお餅を食べると生命力や力がつくと言われ、めでたい日の食べ物として広まりました。みんなで餅を食べてパワーをつけましょう♪

※感染症等の状況により中止になる場合があります。

【遊びの広場】

べこのこのお部屋・園庭開放をしています。

(毎週 月・水・金 午後1時～3時)

※お家の人、お友だちと楽しくあそびましょう。

※お子様から目を離さないようにお願いします。

※1(金)・13(水)・25(月)・27(水)・29(金)は、お休みに なります。

【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。



4, 5歳児さんが歌や合奏を披露してくれました。

【遊びの広場】の様子



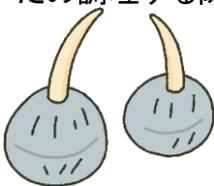
楽器の音に興味津々楽しんでましたね(^^)♪



旬の食材

くわい

中国原産の野菜ですが、ピンと芽が出ていることから、日本では縁起ものとして、正月料理やひな祭りの料理などに用いられます。そのため調理する際は芽を折らないように注意が必要。甘く煮てほくほくとした食感を楽しむのが、おいしい食べ方です。



野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮物や汁物にするといいでしょ。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

