

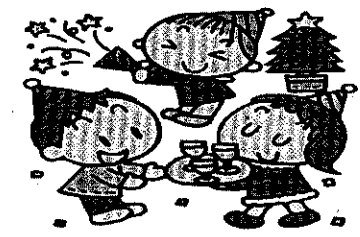
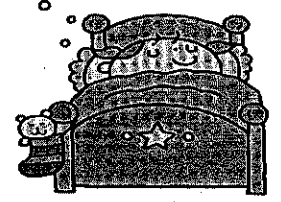
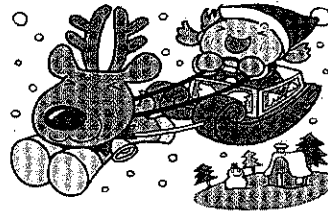


パクパクだよ!!



2009年
12月

明照保育園



秋も深まり、寒さを肌で感じる季節となりました。日々過ごしていても、気がつけばもう12月。一年をしめくくる時期でもあります。あっという間に時は流れてしまうものですが、気づくとお子さんの成長を感じられる部分があるのではないのでしょうか。ちょっとした気遣いや、お手伝いの回数など。精一杯がんばる姿にエールを送りつつ、ときには手を差し伸べ温かく見守ってあげてください。

今月は発表会やお餅つき会などの行事、クリスマス会といった子どもたちにとって楽しい行事があります。お子さんにどんなことをしたのか等お話を聞いてあげてください。

外で元気に遊ぼう!!

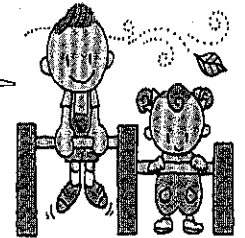
季節が冬となり、気温が下がるといついふ外に出ることから遠ざかってしまいがちです。現代の子どもは、昔の子どもに比べて体力・運動能力が低下していることが文部科学省の調査でも報告されています。

“子どもは風の子!!”です。この言葉の意味は、「子どもは生命力が強く、寒風が吹いても平気で外で遊ぶことができ、寒さに強いのでできるだけ戸外に出て体を鍛え、丈夫な子に育つ」です。また、屋外で仲間とともに外遊びをすることは「体」の面だけでなく、意欲や、コミュニケーションの力の発達につながるなど、心の成長にもつながるそうです。元気いっぱい遊びましょう。

外でからだを動かすと…。

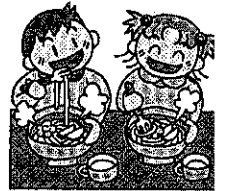
丈夫なからだづくり

体力・運動能力の向上につながり、風邪を引きにくいからだづくりにつながります。



食事がおいしく食べられる

からだを動かすことで空腹感が得られ、食事が一層おいしく感じるすることができます。



コミュニケーションの円滑化につながる

仲間と関わることで、人への思いやり、協調性が育つことにつながります。



材料(4人分)と作り方

大豆(水煮)	60g
たつくり	12g
油	4g
かたくり粉	8g
砂糖	12g
しょうゆ	8g
白ごま	少々

1. 水煮大豆はさっと湯にくぐらせて、水気を切ってかたくり粉をまぶして油で揚げる。
2. たつくりは何もつけず、油で揚げる。
3. 砂糖、しょうゆを火にかけてたれをつくり、揚げた大豆、たつくり、白ごまを全体からめる。

たつくり(田作り)とは、小さなカタクチイワシを素干した乾物で、正月の祝い肴とされています。文字通り、「田を作ること」に由来します。昔は田植えの肥料に乾燥したイワシが使われていたことからそう呼ばれるようになり、正月料理の田作りには豊作を祈願する思いが込められています。



おやこでいよう!!

12がつのメニュー

大豆と小魚のごまがらめ

