



にじ つうしん



認定子ども園みのり

TEL 01586-2-3538

fax 01586-2-3525

日中のほかほかとしたお日様がより暖かく感じられる程の、朝晩の冷え込み。日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じますね。体調管理にhが気を付けて、元気に過ごして行きたいですね。

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5 もも クリスマス制作	6	7	8	9
11	12	13	14 いちご クリスマス制作	15	16
18	19 もも ふれあい遊び	20	21	22	23
25	26	27	28 いちご ふれあい遊び	29	30

風邪の予防や回復をサポートしてくれる食材に今が旬の蓮根が良いって知っていますか？
蓮根には、風邪の予防や回復をサポートしてくれるビタミンCや体内の炎症を抑え、助けてくれる、ポリフェノールや抗酸化作用を持っています。
また、蓮根には粘膜を保護する効果があり、これが喉を潤し、咳を和らげる効果を発揮します。
さらに蓮根にはデンプン質が多く含まれているため、体を温める効果もあります。

とても体に良い蓮根の簡単レシピを紹介します♪

レンコン餅

材料(4個分) 蓮根…150グラム 片栗粉…大さじ6~7 塩・胡椒…少々
プロセスチーズ(2cm角)…4個 油(焼き用)…適量 醤油…お好み
作り方 ①蓮根はすりおろし、塩・胡椒をする ②そこに片栗粉を入れよく混ぜる。
片栗粉は蓮根の水分によって加減する。 ③4等分にし、手のひらに1つ乗せ丸く平らに広げ真ん中にチーズを乗せ包み、形を整える。 ④フライパンに油をひき両面をカリッと焼いたら出来上がり。(お好みで醤油をつけて)

簡単手作りおもちゃ

今回の手作りおもちゃは！洗濯バサミを活用したおもちゃです。
箸やハサミは親指、人差し指、中指の3本指がうまく使えないと持つ事が出来ません。そこで、3本指の練習を簡単お手軽に手に入る、洗濯バサミを活用します。



洗濯バサミを使うねらいには、3本指の筋力がつく。指先を意思通りにコントロールする。集中力を養う。があります。

材 料 洗濯バサミ 色画用紙や段ボールなどの厚紙

作り方 色画用紙ですきな形を作ります。画用紙はラミネート加工すると丈夫で挟みやすくなります。完成♪是非作ってみてください！

●乳幼児の栄養相談…離乳食の進め方、何を食べさせたらいいの？

幼児食ってなに？食べむらや好き嫌いが多い…など 当園の栄養士が相談にのります。お気軽に、ご相談ください。

★育児学級には、(10:30 ~ 11:30)です。登録してからの利用になります。

★登録用紙は、こども園みのりにあります。

★利用は湯別町内在住の方のみとさせていただきます。湯別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省される方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能です。