

季節はすっかり秋から冬に変わりつつあり、山の紅葉も終わりに近づいています。 これからどんどん寒くなると、あたたかい部屋の中にとじこもってしまいがちですが、冬は 体力も低下して風邪をひきやすい時期です。旬の野菜を食べて体をあたため、しっかり動き、 睡眠もとって生活リズムを整えましょう!そして元気に今年の締めくくりをしましょう!

## 冬においしい食べ物



白ねぎ

白菜



ほうれんそう

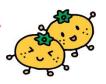




~~~~









…などなど、甘みも増し、やわらかくおいしいものがいっぱいです! 保育園の畑でも、冬野菜たちが元気に大きくなっています!





7日 ゆめ組さんの祖父母さんともちつきを して、桜江の雑煮を食べます。

◎15日 全園児、お弁当の日です!

◎19日 きらきらおたのしみ会では、グループ ごとに考えた「鍋」を作って食べます。

◎27日 ゆめ組さんが畑の大根を使って、おでん 作りをします。

\* 今月のピクニックデーはありません。