



## 大根の収穫をしました

12月の初めに大根の収穫に行きました。

畑に行くまで風が冷たくて寒かったけど大根を収穫する時はすっかり夢中になってました。葉っぱがたくさんで大根が見えにくくて『どこにあると?』という子どももいましたが葉っぱを手でどかすと大根の頭が見えたのでかいっぱい葉っぱを引っ張り収穫できました。『でっかいのが採れた』『小っちゃかった』と色々な大きさの大根がたくさん収穫出来ました。



## ひよこ・すみれ組食事の様子

この日のメニューはトンカツでした。みんなトンカツが気に入り真っ先に手に取るとパクパクと食べていました。お汁の中のしめじを指さして、これが食べたいと意思表示する姿が見られました。



すみれ組さんは『美味しいね』や『お肉食べたよ』とお友達に話しかけて食事と会話を楽しんでいました。フォークの使い方もだんだん慣れてきておかずをすくったり刺したり色々な方法を使い食べていました。汁碗の取っ手を両手で持ち上手にお汁を飲んでいました。巾着を自分の席に持って来てエプロンを取り出して装着したりと自分出来る事がだんだん増えてきていて子ども達の日々の成長を感じました。



### 症状別 かぜをひいた時の食事

<p><b>発熱・寒気</b></p> <p>水分</p> <p>めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p><b>鼻水・鼻づまり</b></p> <p>汁物</p> <p>スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p><b>せき・のどの痛み</b></p> <p>アイスクリーム</p> <p>ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p><b>下痢・吐き気</b></p> <p>おかゆ</p> <p>スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
---	---	---	---

### 簡単メニュー 【インドサモサ】



材料4人分

じゃがいも	2個	カレー粉	少々
玉ねぎ	1/3個	塩	少々
豚ひき肉	50g	ぎょうざの皮	10枚

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは茹でてつぶす
- ②玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に炒める。次にカレー粉塩で味をつける
- ③①と②を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮を半分に切ってその中につめて包む
- ④180℃の油でカラリと揚げる