

みみちゃん通信 NO.8 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

緑の葉がいつの間にか赤や黄色に変わり、やがて風に吹かれて落ち葉になっていきます。幼稚園ではどんぐり拾いや金華山登山に出かけたりしながら秋の自然に親しみ、季節の移り変わりを子ども達と一緒に感じています。小さな手でどんぐりの実を無心に拾う子どもの姿は本当にかわいいものです。年少さんの頃はあまり拾えなかったのに、年中になったらたくさんに拾えるようになり、年長になれば頂上を目指して登山もできるようになるなど幼児期の成長を改めて感じるこの頃です。

先月は各務原の農園へ芋ほりに出かけ、園庭で焼き芋を楽しみました。素朴な味のお芋を使ったおやつを紹介します。ぜひお試しください。

<鬼まんじゅう> 約5個分

材料：皮をむいたサツマイモ 120g 薄力粉 80g



ベーキングパウダー 2g 砂糖 40g 牛乳か水 50ml

- ① サツマイモは皮をむき、約8ミリの角切りにし、水にさらす。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ ①のサツマイモの水を切り、塩を入れた水で少し硬めにゆでる。
- ④ ボールに砂糖・塩・水(牛乳)を入れて器で混ぜ合わせ、次にゆでたサツマイモ、ふるって合わせておいた粉を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤ ④の生地をカレースプーンですくい、広げておいたクッキングシートの上にのせる。(またはアルミカップに注いでもOK!)
- ⑥ 蒸し器にクッキングシートをのせ、強火で8分ほど蒸す。



七・五・三 ってなあに？

男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、成長を祝って神社・寺などに詣でる年中行事です。本来は数え年ですが、現在は満年齢で行われる場合が多くなっているようです。地方によっては風習も異なるようですが、子どもの成長を感謝し、今後の幸せと健康を祈る家族の思いは同じです。千歳あめが紅白で細長いのもわが子の長寿を願う気持ちが込められているのだそうです。お誕生日も同じですが、成長の節目に家族でお祝いし、みんなが笑顔で楽しい時間をもつことは、子どもにとって大切な経験になりますね。

インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



<学研 健康おたより>

<絵本紹介>

おおきなかぶ

作：A・トルストイ

絵：佐藤 忠良

訳：内田 莉莎子

出版社：福音館書店

大きなかぶをみんなで力を合わせて抜くという単純な物語の中に、大らかさや力強さ、ユーマアなどが満ちあふれ、ロシア民話の楽しさを味わわせてくれます。(1966年発行)