

ただのこ 11月 だよい



ホクホクの焼き芋が美味しい季節ですね。キノコやカボチャ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。旬の食べ物を美味しく頂きながらスクスク元気に育って欲しいです。



お知らせとお願い

・寒くなり、防寒着を着用する児童が増えてきました。似たようなものや、同じ物もある可能性がありますので、必ず記名をお願いいたします。



やまちゃんレシピ

今回のメニューは
ホットプレートで出汁の効いた一品
焼うどん

- 材料【3人分】
- うどん 3玉
 - 玉ねぎ(中) 1/4個
 - 豚バラ肉 150g
 - ニンジン 1/4個
 - キャベツ 1/8個
 - 和風だしの素 大匙1
 - 水 150ml
 - 塩・コショウ 少々
 - 醤油 少々
 - サラダ油 少々
- ★野菜の量は好みで増減させても大丈夫です。
★ホットプレートはできるだけ火力が強いの方が望ましく、250℃まで上がらない場合は、フライパンの方が作りやすいです！

- キャベツはざく切り、玉ねぎ、にんじんは薄切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
🍷 包丁が使えるお友達には、レッツチャレンジ！
 - 和風だしの素を、水と合わせてよく混ぜておく。
 - ホットプレートに油をひき、豚肉を炒め塩コショウで味をつける。
🍷 気づいたらお肉はきをつけて！レッツジュージュータイム！
 - 続けて、玉ねぎ、キャベツ、ニンジンを入れ、野菜がしんなりするまでしっかり炒める。
🍷 お肉も炒め！レッツジュージュータイム！
 - うどん（水にくぐらせてほぐしたもの）を入れて、素早く野菜と混ぜ合わせる。
 - 先ほど水で溶いた和風だしの素を入れて、ある程度水気が飛ぶまで炒めて、仕上げに醤油を回しかけ、醤油の香ばしい香りがしてきたら出来上がり！※醤油は好みに合わせて調節してください！
🍷 経節、青のりをかけてお召し上がりください。
- 🍷 マークはお手伝いポイント！ただのこでも皆に手伝ってもらっています！

こんな事をして遊んでいます！



お天気のいい日は戸外で過ごす時間が増えました。みんなでケンパやだるまさんが転んだをしたり、電車を見たり、お友だちと一緒に楽しんでいきますよ！



今月の豆知識

鍋の日

11月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすることで子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫してみるのもいいかもしれません。

感染症

気をつけたい
伝染性膿痂疹(とびひ)
とびひは虫さされなどをかきむしったり、けがをしてできた傷口から、細菌が皮膚に感染することで発症する感染症です。大人もかかる病気ですが、あせもや虫さされの多い子どものほうがよくかかります。一部にできた水ぶくれをかくとどんどん全身に広がっていくので、早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。