

12月

NO. 9

# バアバちゃんの子育て考

吉田緑こども園  
理事 長谷川智子

子ども達は12月の発表会にむけて一生懸命練習に励んでいます。その姿は目を輝かせ、一生懸命さが見ているバアバに伝わります。特に年長さんや年中さんの集中力はすごい！！きつとご家庭の温かい接し方が、実を結んでいると思います。婦人会長さんをはじめ東行庵の方々のお茶の先生の力も効果を現わしてきています。

家族の皆様に見てもらう事が嬉しくて頑張っていると思います。園の先生方も心豊かに成長してくれる事を願って、子ども達に何をどの様に伝えればよいかを、毎日研鑽に励み頑張っているところです。

お母さん方、子育ては一人で悩まないで、みんなでしましょう。となりのバアちゃんも、おばさんも、みんな自分の味方です。完璧でなくていいのです。（本やパソコンで知識過剰にならないで）

不安があればどうぞ園の先生方に相談してみてください。バアバともしやべりましょう。コミュニケーションがとれると気が楽になります。

12月は楽しい事がいっぱい！クリスマス、そして新しい年 正月を迎えます。



たのしくたべようニュースから



## 冬野菜を温かい料理で食べよう



加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます。

ぽかぽか



野菜スープ



Cream Stew  
クリームシチュー



Beef Stew  
ビーフシチュー

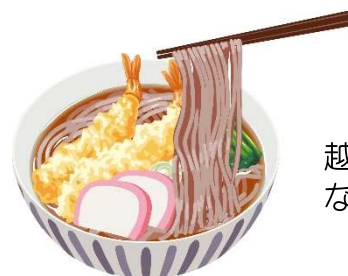
あっあっ



シチューや鍋料理



冬至は一年で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



## 年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばは、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。

## 旬の食べ物 みかん

みかんは柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

