

社会福祉法人 種の会 アルテ子どもと木幼稚園

〒164-0001 中野区中野 1-59-5

Tel 03-3365-0602

ホームページ URL <http://www.tanenkai.jp/>

2022

10  
えんだより



ArteKodomotoKi

# お知らせ

- ・ 7日（金）15時から運動会の準備をします。保育者が準備に参加できるよう、可能なご家庭は早めのお迎えにご協力をお願い致します。
- ・ メールでお知らせしましたとおり、門の暗証番号を10月3日（月）15時より変更致します。

・ なかのみどりの貢献賞を頂きました。  
花と緑の祭典（15日）中野四季の森公園で表彰されます。



↑屋上園庭の芝生はフカフカで、ゴロゴロ転がって遊ぶ事も大好きな子ども達です。雑草を抜くお手伝いをしている時に、雑草の花が可愛いことに気付いてお部屋に飾っていました。

トウモロコシを収穫しました。（2Fテラスの畑）↓



↑シロツメクサはお料理の材料



←アート展では屋上園庭の葉っぱや落ち葉、5歳児の作った押し花を使って、フラワーカーテンを作りました。園児の家族と来場して下さった近隣の方々とともに1つの作品を作りました。

October 10 2022						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3 運動会全体練習	4	5	6 運動会全体練習 0歳児健診	7 発育測定	8 運動会
9	10 スポーツの日	11	12 音楽あそび	13 0歳児健診	14 運動あそび	15
16	17	18	19 音楽あそび	20 避難訓練	21 運動あそび	22
23	24	25	26 音楽あそび	27 運動あそび	28 誕生会	29
30	31					



## その暮らしさをエールで包む運動会

園長 山田寿江

屋上から見上げる青空と心地良い風、流れゆく雲が秋を感じさせてくれます。涼しくて動きやすいこの季節は**運動会**シーズンでもあります。個人と団体競技が中心の運動会は、協調と和を大切にする日本らしい行事です。海外では「全員が一丸となって成し遂げる」イベントではなく、球技（チームプレー）やゲームを楽しむレクリエーションとして開催されます。日本ではどの学校にも体育館やプールが整備されていますが、それも世界では稀なのです。

アルテの運動会は、2～5歳クラスの開催です。その日に至るまでのプロセスと当日の一人ひとりの姿をありのまま受けとめ、それぞれの成長を分かち合う日にしたいと思っています。年長児を先頭に、子ども達だけでの入場は、会場が一体となる臨場感を体感しドキドキ・ワクワクが入り混じる瞬間です。しっかり見ているよ、応援しているよと、あたたかな手拍子をお願いします。

### 楽しいけれど、それだけじゃない！！

2・3歳の種目は、友だちと協力する**協技**で、4・5歳は、チーム対抗のスピードを競う**競技**です。子ども同士の関係や勝敗の行方は、心をゆさぶることもあります。楽しさや喜びだけでなく葛藤や悔し涙など、これまでもたくさんの感情が生まれてきました。

### やってみよう！～ビデオ活用のメソッド～

子ども達がイメージを持ち主体的に取り組めるよう動画を活用しています。ミニパラやパラバルーンは、年長児や先生達の演技動画を繰り返し見て“やりたい”の気持ちが高まったところで実際に演技します。見てただけで、ほぼ振付を覚えてしまっていますから、その能力に脱帽です。そして次は、自分達の動画を見て振り返り、意見を出し合って取り組んでいくのです。この実践は特徴的で、法人全体のメソッドとして各姉妹園で受け継がれています。



### 合言葉は「どこでもいい～誰でもいい～」

年長児が技を披露する組体操は、誰と組むか、誰が後ろか前なのか、上か下かも決まっていません。主張したり譲ったりしながら何度も繰り返しやっています。さて、当日はどのポジションかな？



### あたたかな関わりは心の栄養

体も心も健康で、誰もが長生きができるようにと願います。親子で一緒に運動会を楽しんだ後は、お子さんをぎゅ～っと抱きしめて、たくさん褒めて下さいね。自分を大切に思う気持ちは自己肯定感となり、心の基盤となっていきます。

0・1歳児もサーキット遊びなど、たくさん身体を動かして遊んでいます。運動会に参加する日もあつという間にやってきますよ。運動会は後で配信いたします。みなさんでご覧になって下さい。

### 「すぐにダメ、ダメと言っちゃうんです」

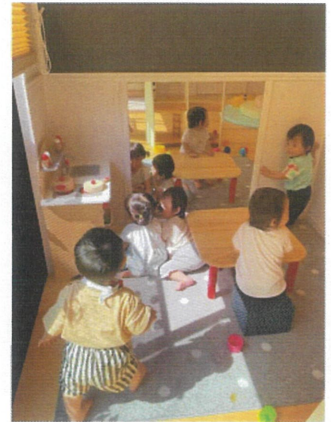
見学者のお母さんからこんな相談を受けました。

“ダメ”という2文字の音から考えてみましょう。この音はとても厳しく響きませんか？ 大人である私たちがこの2文字を言われたときをリアルに考えても不愉快だったり悲しい気持ちになったりします。

では、どんな時にこの言葉を使うのでしょうか。

このお母さんに「どんな時にダメって言うのですか？」と尋ねると、少し考えてから「危険な時とか……」とのことでした。子どもと関わっている時に、安全のために行き止めることがあります。それはお母さんのおっしゃる通り、止める時です。私はその他に、人に迷惑をかける時、マナーに反する時に声をかけます。でもダメをいう言葉は意識して使わないようにしています。

例えば、お散歩で歩いていて、よその家の花に手を伸ばした時「きれいだね、ここのお家のひとが大事に育てたんだね。大事だから見るだけにしようね」 扉の開け閉めをしようとした時「こここの隙間に指が入っちゃうと、すごく痛くて血が出ることもあるから気をつけてね」どんなに小さな赤ちゃんだとしても、言葉を使って何が危険なのか、何が良くないのかを伝えます。子ども達も理由を知ったり、感じたりすると素直に受け入れてくれることが多いです。



### 「舌打ち」

先日、私の母親がスーパーで買い物をしていた時のことです。子どもが肉売り場でラップに指を突っ込んで遊んでいたそうです。保護者が近くにいなかったため、私の母は見かねて「これ売り物だからやめてね」と声をかけたと言います。すると子どもは「チッ」と舌打ちをしてその場から去ったそうです。母は「今の時代は怒ってはいけないうから、私が間違っているのかしらね」と言います。

私たちは、子ども達にどんな風に育てたいのでしょうか。自分のやりたいことを自由に探求したり、発言したりすることは大切ですが、社会のマナーや相手を思う気持ちは大切にしたいな……と私は思います。

主任：黒木

※今月は2歳から5歳児クラスは運動会にむけたエピソード。アート組さんは体を使った遊びの様子を掲載しています。



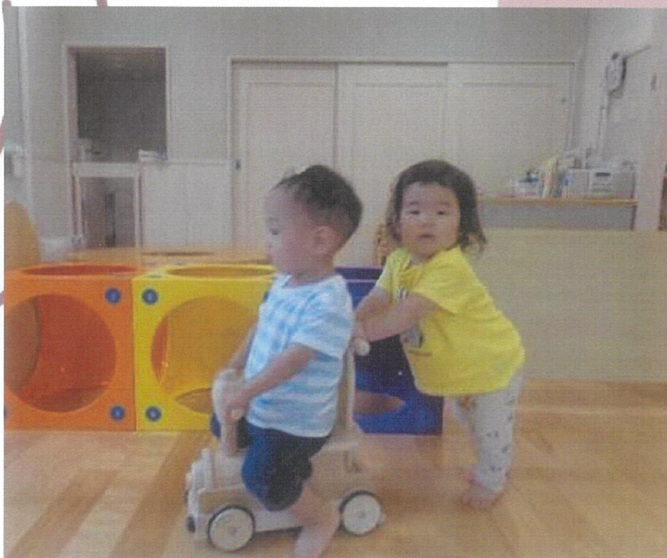
※今月の表紙の写真は純先生が撮ったナイスショットです。3歳児がバッタを見つけて嬉しそうにしているところに4歳児のEくんが来て羨ましそうに「見せて〜」と言っているシーン。この後、二人で観察を楽しんだそうです。

# Atoo



9月で水遊びが終わり、季節は秋へと移り変わります。0歳児クラスの子ども達も、涼しい秋風を感じながら散歩をしています。夏の水遊びが始まる前は全員バギーに乗って散歩に出かけていましたが、夏を過ぎると歩ける子どもが増え、保育者と手を繋いで散歩に出かけるようになりました。Bくんは、靴を履き始めた頃、戸外を歩くことには抵抗があり、バギーから降りると泣いていました。その様子をそっと見守っていると、泣くのを止めて自分で立ち上がり歩き始めました。1歳になってから、自分で気持ちを切り替えられるようになったことに、大きな成長を感じます。

雨が降って散歩に出かけられない時は、室内でマット遊びをしています。入園して間もない頃は、マットの上に乗ることさえ怖がっていた子どもたちが、楽しそうにマットの上を歩いたり、友だち同士で、ドーンと後ろに倒れたり、楽しそうに笑っている姿が見られるようになりました。Aさんはマットの上を歩いたり、滑り台を滑ったりするのが大好きです。滑り台の傾斜を保育者の手を借りずに頑張ってよじ登って、颯爽と滑っています。自分で一生懸命登ったから、滑り台を滑るのも気持ちよさそうです。また、子どもたちは手押し車が好きで、いつも取り合いになります。Cくんは、まだ歩行が始まっていませんが、手押し車を押しながら、部屋中を嬉しそうに歩き回っています。自分で歩く日も近いですね！



この半年で子ども達の運動能力の発達は、目を見張るものがあります。9月下旬から0歳児クラスのサーキットも始まりました。

これからの成長がますます楽しみです！

# Ato1

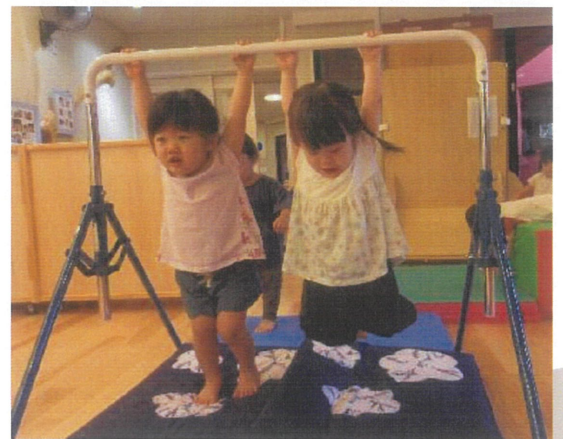
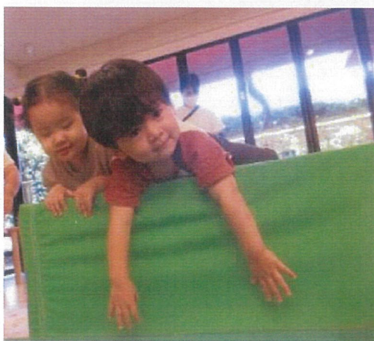


## 試して感じる面白さ

体を動かすことが大好きな1歳アート組さん。サーキットでは、よじ登ってみたり、座って降りたり、一本橋を四つ這いで渡ってみたりと、多様な体の動きを試しながら全身運動を楽しんでいます。

複数ある中でも、鉄棒は人気のユニットです。軽々と足を上げる子や力を込めてぶら下がる子、足をつきながら体を揺らしてみる子など、体の動かし方は様々です。時には、自分の足が上がるかどうか、じっと足元を見つめる姿や、上がった足を驚いたように見つめる姿もあります。子どもたちは繰り返し鉄棒に挑戦する中で、バランスを調整したり力を入れ方を変えたりして、鉄棒との関わりを深めています。

Eさんは、少し前までサーキットに控えめな反応を見せていました。身体が発達して行動範囲が広がり、生活の様々な場面で体を動かす心地よさを感じるうちに、サーキットへの意欲も湧いてきたようです。サーキットが始まると、クッションボックスや階段といった興味のある所に向かい、気持ち良さそうに体をのせてみるEさん。慣れてくると、全身を使って階段を登り、表情も生き生きとしていきました。周りの友達から刺激を受けながら、Eさんのペースでサーキットを楽しんでいました。



## 音楽に合わせて楽しいね！

保育者がCDをセットし始めると、「バナナ！」や「ツバメ！」と、やりたい曲を伝えてくれる子どもたち。音楽が流れると、思い思いに体を揺らしたり、保育者の動きを真似ようとしていたりします。音楽に合わせて体を動かす気持ち良さや楽しい気持ちを表現する喜びを味わっているようです。また、体操中も友達とのふれ合いを楽しむ姿が見られました。保育者とAさんが手を繋ぐ様子を見て、手を繋ぎ始めたCさん、Mさん、Sさん。音楽が流れている間、3人は嬉しそうに歩いたり、一緒に体を揺らしたりしていました。互いの手のぬくもりや動きを感じ、友達と一緒に体を動かすことの楽しさも感じているようでした。

これからも子どもが体を動かす楽しさを感じられるように、子どもの発達や興味に合わせて関わっていきたいです。



# PICO2

「一緒にやろうよ！」

いよいよ運動会の練習が始まりました。コーンを置いてその周りをグルグル走ったり、フラフープを握って友だちと電車ごっこを始めたり、その中で友だちと一緒に体を動かすことやルールがあることを知りました。

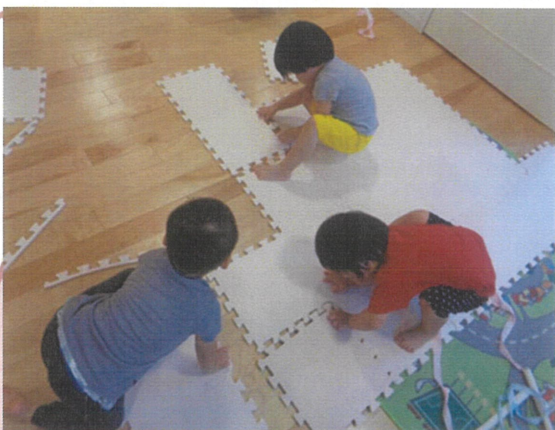
みんなでかけっこをしていた時のこと、Yさんがコースの上でじっと座り込んでみんなを見ていました。コースの中には、ぶつかってしまう危険性が…。するとそのことに気づいたMさん、Aさん、Bさんは口に手を当てたり両手をあげたりしながら「危ないよ～!」「こっちにおいで～!」と声をかけていました。子どもながらに、何も言わないけれどYさんは走りたいんじゃないか、一緒にやりたいんじゃないかと感じ取ったのかもしれない。「一緒にやろうよ!」と遊びに誘う子ども達の姿に優しさや仲間意識が芽生えているように感じました。



## 小さな職人たち

「トントントン♪オオカミが来て～!」「オオカミなんか～怖く～ないよ♪」と『三匹のこぶた』や『オオカミさーん!』の歌を口ずさむほど子ども達はオオカミが大好きです。屋上園庭の木の小屋を見ると必ず「先生、オオカミになって!」とリクエストが飛んできます。

ある日ジョイントマットを使って小さなお家づくりをしました。子ども達は自分の囲いを家に見立てて、保育者になりきるオオカミから身を隠して楽しんでいました。子ども達だけで家を建てて遊べるようになると、Iくんが職人のように「トントントン」と呟きながら家を建てていました。「一緒に（お家に）入ろう?」とKくんやYくんに声をかけては、壊れたところを握りこぶしで叩いて組み立てていきます。「ここ壊れちゃった」というKくんや「ここも」というYくんの言葉に「え～?」と、まるで「しょうがないなあ」とでも言いたげな声をあげながらも、せっせと修復するその姿から頼もしさを感じました。KくんやYくんはIくん「やって～」と頼っていましたが、Iくんの姿を見てやってみようと思ったのか、ジョイントマットに手を伸ばしてはIくんのように握りこぶしで叩いていました。



# NIANNO3

## 「もう1回やりたい！！」

お兄さんお姉さんがやっていたパラバルーンに大きな憧れと期待を抱いてきた3歳ナノ組の子ども達。今年はいよいよミニパラバルーンデビューです！種の会では、手本となる演技の映像を繰り返し観て、子ども達が自然に振付を覚え、意欲を高めながら練習を始めます。手本のビデオには憧れの5歳児さんが出演しています。はじめてミニパラに触れた日には振付をほとんど覚えており、子ども達の記憶力に本当に驚かされました。



ひと演技終わると「もう1回やりたい！！」の声がたくさん聞こえてくる程、ミニパラに夢中です。自分達が演技している姿も映像で確認し、「ここはもっとこうしようね」「こことっても上手だね」と振り返りました。次への意欲が演技にも変化をもたらします。ママやパパに見てもらうのは運動会当日の1回ですが、その日へ向けて日々子ども達は成長中です！



## ありのまま

今年の運動会協技はコーン運びに挑戦します。コーンをふたりで持って運んで交換するというルールです。ポイントは“ふたりで”というところ。一人でも持てそうなコーンですが、どうやって協力するかが見どころです。運動会へ向けて取り組む中で、相手にこだわって友達の取り合いになることや一人でどんどん進んでいくこともありましたが、次第に慣れてくると友達を待ったり役割分担をしたりと、協力する姿も増えてきました。

自分のことから友達のことへと、視野も他者との関りも絶賛広がり中！ふれあいあそびはそんな姿がみられるので、とても面白いです。

運動会当日、子ども達は初めての場所でたくさんの人に見られながら舞台上に立ちます。もちろん緊張してドキドキだっていると思います。心細くなって涙が出ちゃうかもしれません。へっちゃらでニコニコしている子もいれば、喧嘩勃発の可能性だってなきにしもあらず……？

どんな姿であっても、ありのままにいられることは立派です！そんなありのままの3歳ナノ組の子ども達を、暖かい眼差しで見守っててください。どうぞお楽しみに！



※協技とは…友だちと協力しておこなう種目です。



# NaNo4

## ★運動会へ向けて★

いよいよ、今月は運動会があります！

先月は子ども達もあまり実感が湧かない様子でしたが、本番が近付いてくるにつれ、他のクラスが練習している姿などを目にし、段々と子ども達の顔つきが変わってきました。ある日のお集まりで、「去年は何をやったのかな？」と質問してみました。すると…

「ミニパラ！」とすぐに答え、「パラバルーンは、5歳さんがやってたよね！」とよく覚えていました！

「今度の運動会からは、4歳クラスがパラバルーンをやるんだよ」と話しをすると子ども達からは…

「えー！」…「できるのかな？」…「嬉しい!!」…

「5歳は組体操だもんね」…などの声が聞かれ、様々な思いを持ってスタートしました。先生達が見本になった動画をしばらく視聴する所から始め、動画を見始めると最初は「キャーキャー」「あー！〇〇先生だ」「こっちには△△先生もいるよね」など動画に映っている先生たちに大興奮の子ども達でした。何度か見ていくうちに見本の動きをマネして同じような動き（体を前後左右にゆらしたり、手をバタバタ 横にゴシゴシなど）を自然に体を動かしたりする姿があり、段々と気持ちも体もノッてきたようです。すると、「先生 早くパラバルーンやろうよ!」「いつやるの?」とやる気に満ち、目の前にパラバルーンを出すとまたまた大興奮ですごく楽しみにまたワクワクしている様子の子も達でした。



## ☆友達と一緒に☆

競技種目は、大玉転がしです！

普段、遊んでいる中で誰とでも2人組みが出来るように色々なペアで練習しています。パラバルーンもそうですが、周りのお友だちとの協調性が大切でお互いに意識しながら息を合わせておこなっています。同時にスタートするものの途中から片方のお友だちのペースが少し遅い時には「早く早く」と声を掛けてお友だちを待っていたり、バトンのやり取りが上手くいかずに、悔しくて泣きだす姿も……2人で一緒にバトンを渡したい気持ちと、早くバトンを渡したい気持ち、どちらもそれぞれの思いがあり、納得できる理由ですよね…2人で少しやり取りをしたのち、その後はお互いに少しくールダウンし、再び2人でやり直していた姿に成長を感じました！…このような経験を通して相手の気持ちに気付いたり、一緒にやる楽しさを感じたりして、またより一層友達との関わりが深まるといいなと思っています。

# Nawo5

## ～やりたい！気持ちとの葛藤～

今年のはじめての組体操！先月の園だよりでもお伝えしていますが、私たちの法人の組体操は事前に組む相手も役割も決めていません。その時その瞬間に一緒になった友だちと組み、どこの担当をするか子どもたち同士で対話しながら形を作っていきます。毎日の練習の中で様々な体験をしています。組体操は土台となる子がいて上に乗れる子がいます。また上が好き、土台の方が安心する、など子どもたちの気持ちもそれぞれです。Aさんはいつも上がいいという気持ちが強く、毎回上に乗っていました。子どもの成長の速さは違うので身長や体格、体力もみんな違います。自分より小さい友だちと組んだ時に上に乗ろうとするとバランスが取れず、なかなか技が成功できませんでした。そこでクラスみんなで話し合うことに。「Bちゃん小さいから上がいいんじゃない？」「Cくんはいつも上に乗るのが上手だから上がいいと思う」「私は大きいから下かな」とそれぞれ思っていることや、今までの練習を通して気付いたことをみんなで話し合いました。



それぞれの思いを出し合い、話し合ったことがきっかけか、しばらくするとAちゃんも全体の様子をよく見るようになりました。上になりたい気持ちもある中で葛藤しながらも自ら土台になる姿がありました。みんなで協力し合わなければ完成しない組体操。ただ技を完成させるだけではなく、子ども達の心の動きや子ども達同士の対話が大きく成長させてくれています。

## ～ほくについてこい！～

日頃、マイペースで消極的だったDくん。何か遊びに誘うと「ほくできないからやりたくない」「見てる」と言うことが多かったのですが、運動会の練習をしていく中でDくんはリーダーシップを発揮する姿が見られるようになりました！組体操では「Eくんはここに座って！ほく上行くから」「二人はもっとくっついて！」「こっち一人足りないよ」など全体をよく見て指示を出すようになりました。友だちもDくんの指示を聞き入れスムーズに技が完成していきます。そんなある日、公園に行くとDくんは「ドッチボールやるよ！」とみんなを集めました。チーム分けしたあと、それぞれのチームで外野とジャンプボールの役割を決めるのですが、決める際もDくんは率先してみんなをまとめてくれています。ゲーム中も「僕が当てる！」「パスして！ほくに任せて！」など、なんて頼もしいのでしょうか！Dくんの新たな一面が顔をだし、日々リーダーシップを発揮しています。



創造は、過去と現在とを材料としながら、新しい未来を発明する能力です。

(与謝野 晶子 歌人・作家・思想家 1878~1942)

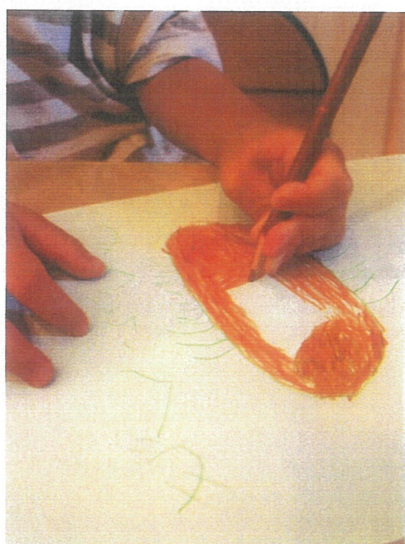
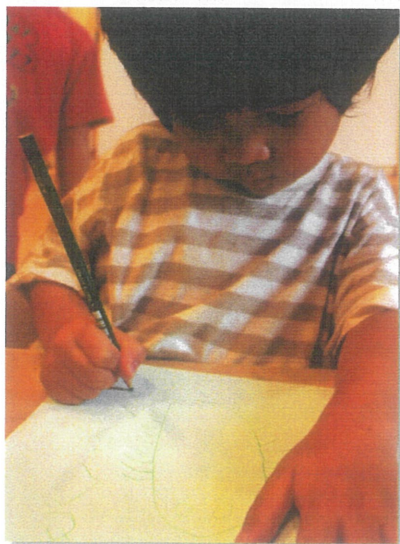
# Atelier



「も・ぐ・ら・ぐ・も」

月曜日の朝、4歳のMさんは3歳のEさんと『あいうえお』のジグソーパズルに挑戦していました。

五十音が全て頭に入っているとしても、ピースにするとなかなかの数です。にもかかわらずMさんは、『あ』の行も『か』の行もどんどんピースを見つけて並べていきます。私はそのスムーズさに、あっけにと取られて見ていました。するとMさんはEさんに「色で揃えればいいんだよ〜」と種明かし。よく見ると、確かに『あ』行の文字は赤で『か』行は青というように色分けされているではありませんか。私は文字にばかり注目し、色には全く気が付きませんでした。Mさんは文字だけでなく色といった複数の情報を同時に扱っていることを知り驚きました。



するとそこへCくんがやって来ました。Cくんは文字に書かれている絵に注目しました。『あ』にはアイス、『か』にはカサの絵が描かれています。そして『し』の絵はしろくまでしたが、「しんぶんしも『し』だね」と見つけた時に逆さ言葉の話になり、そこからパズルとは別に逆さ言葉探しが始まりました。

「トマト」「パパ」「ママ」と、次々と見つけるCくん。さらには「き(木)」という飛び道具まで。そこで私も負けじと「たけやぶやけた」と古典中の古典で

応戦です。するとCくんは「ん〜」と考え「も・ぐ・ら・ぐ・も」と。それは私が初めて聞く逆さ言葉です。なんとCくんは、アドリブでオリジナルの逆さ言葉を即座に作り上げたのです。「もうひとつあるよ、た・ぶ・た」「タブタはお父さんブタなんだけどなんか小さいんだよ、タブタは草を食べるんだよ」そんな話をしながら、モグラグモやタブタの絵まで描くと言うのです。「モグラグモはね、モグラの穴の中にあるクモで、土があればどの町にも住んでいるんだ」「モグラグモはアゲハチョウを食べるんだ」と、タブタと同様にモグラグモの生態まで詳しく話してくれました。

それは朝のわずかな時間の出来事でしたが、私はMさんやCくんのもっているしなやかな感性に完全に脱帽しました。子ども達のもつ素晴らしいイマジネーションとファンタジーの世界に感服すると同時に、何だかとても楽しい気持ちになり、気がつくやうに週明けのドンヨリした気分がすっかり吹き飛んでいました。(文責：一然)



# しまけんだより

今月は運動会に向けて、からだを上手に使えるように骨についての指導を行いました。  
なんのために骨があるの？ケガをしたら骨はどうなるの？友達と腕を引っ張り合ったらどうなっちゃう？  
そんな疑問を手作り人形で子どもたちに伝えました。



強く引っ張たら  
手が取れちゃう

子どもの骨は成長途中であるため、大人の骨にくらべて軟らかいという特徴があります。  
また近年、子どもの骨折が1.5倍から2倍ほどに増加しているといわれています。  
文部科学省の「体力・運動能力調査」でも子どもの体力が年々低下していると報告されています。  
朝食を食べなかったり、テレビを長時間見たりなどの生活習慣は体力の低下につながります。  
骨を作るのに必要なビタミンDは、日光に当たることで生産されます。日光に当たる時間が減ると  
ビタミンDが不足し骨ももろくなってしまいます。  
食事は三食しっかり食べ、日中は外で活動する時間を増やすことが大切です。  
運動会までケガなく元気に過ごして本番を迎えましょう。

## 10月10日は目の愛護デー👁️👁️

こんな様子が見られたら眼科を受診しましょう

- |                                      |                                     |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目を細めて見ている   | <input type="checkbox"/> 目をパチパチしている | <input type="checkbox"/> 顔を近づけて本を読んでいる |
| <input type="checkbox"/> 顔をかたむけて見ている | <input type="checkbox"/> いつも涙ぐんでいる  | <input type="checkbox"/> 目ヤニがでている      |

健康な目を育てるために

テレビ、ゲーム、スマホはほどほどに……

長時間、手元に視点を集中したり色彩の強い画面を見続けると目の負担になり、近視の原因になります。

## 10月のよてい

発育測定	10月 7日(金)
0歳児健診	10月 6日(木)・13日(木)

# Lunch & Snack time

## 食育だより

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り・味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。



### お月見団子作り

5歳ナノさんと十五夜にお供えするお月見団子を作りました。団子の粉にお水を入れて、耳たぶほどの固さになるように調整し丸めて茹でます。団子の粉一袋に水200mlを加えるようお願いすると、「200mlって、この線のところまでだよね。」「200って書いてあるよ!」と、計量カップの使い方もお手の物。「耳たぶの固さってどんな?」「みみたぶはどこ?」。自分の耳たぶを触って固さの確認。丸めたお団子は沸騰したお湯にいれます。火傷しないようにと、息が止まる程の真剣な顔つきでお湯に入れていました。お団子一つ作るのにも沢山の工程があります。子ども達は、手抜きすることなく丁寧にお供えの団子を仕上げてくださいました。🍡



十五夜のお飾り



おやつのお月見ゼリー

### 🍏 10月の行事食 🍎

10/7 (金) 運動会前日

〔昼食〕運動会応援ランチ

10/28 (金) 誕生日会

〔昼食〕季節のご飯(ピラフ)・きのこハンバーグ

ホクホク蒸し野菜・コンソメスープ・梨

〔おやつ〕季節のケーキ(りんごとさつま芋の秋ケーキ)

10/31 (月) ハロウィン

〔おやつ〕パンプキンプリン

### 旬の食材

りんご・さつまいも・小松菜・ほうれん草・きのこ梨・柿・里芋・大根

