ArteKodomotoKi

2023

11

えんだより

社会福祉法人 種の会　アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001　中野区中野 1-59-5
Tel　03-3365-0602
ホームページ URL http://www.tanenokai.jp/

お知らせ

・運動会前日の早お迎えのご協力ありがとうございました。12 月 2 日（土）アート展の前日も午後から会場準備をはじめます。12 月 1 日（金）に早お迎えが可能なご家庭はご協力をお願い致します。
今年度も午前中は在園児家族の鑑賞時間、午後は一般の方の鑑賞時間となります。
詳細は後日お知らせ致します。

・中野区の保育満足度調査アンケートへのご協力をお願いします。（配布済み）
締切は 11 月 17 日（金）です。宜しくお願い致します。

・年末年始休園日：12 月 29 日～1 月 3 日
中野区より年末保育利用案内が届きましたらエントランス掲示板に貼り出しますので、ご利用の方はそちらをお申込み下さい。

November 11 2023						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 0歳児健診	2 秋の遠足 3･4･5歳児	3 文化の日	4
5	6 音楽あそび	7 発育測定	8 運動あそび	9 歯科健診	10	11
12	13 音楽あそび	14	15 運動あそび 全園児健診	16	17	18
19	20 音楽あそび	21 避難訓練	22 運動あそび	23 勤労感謝の日	24	25
26	27 音楽あそび	28 誕生会	29 運動あそび	30		

急激な社会の変化に「予測できないことに対応できる力」が求められている時代です。人工知能 AI の技術が進み、一方的に知識を与えられる教育よりも、主体的な体験や問題解決に向けた学びが重要視されるようにもなりました。価値観が多様化し、正解がないからこそ、大切なことは何かを自分自身に問い続け、幸せをみつけていく力が必要なのかもしれません。

園長　山田寿江

子どもの声を聴く　～主体的で対話的な深い学び～

どんなに小さくても、子どもは自分なりの考えを持っています。子どもの言葉（言語だけでない表現）に「そうだね」と共感し、「どうしてだろう」と関心をもって応じます。肯定的、受容的、応答的なやりとりの積み重ねが、「気づき」や「なぜ」を生み、考える力を育んでいきます。

子ども主体とは、子どもが好き勝手することではなく、「子どもは能力がある」と、子どもを尊重することです。すべての子どもは学ぶ権利があります。子どもの考えが正しいかどうかと大人の価値観を押しつけず、違う世界観を持つ存在として、子どもの発想を面白いと捉える感覚を持ちたいですね。

子どもは小さな研究者

「子どもがどうするか、そこから冒険を始めれば良い」「環境は教師の考えを写すもの」と語ったのは、イタリアの教育学者ローリス・マラグッチィです。

子ども達の気づきや発想を形にするアトリエには、様々な素材が集められ、創造力をかき立てられます。五感が刺激され、ワクワクした気持ちにもなります。子ども達の興味や関心をもとに、ものや友だちと対話しながら深い学びを生み出していきます。

対話的保育の実践　～ケーキプロジェクト～

友だちとの対話を通して発展していくプロジェクト活動は、年長児が少人数で取組んでいます。自分の考えを伝え、相手のことも理解し、関わりを通して対話することを学んでいます。保育者が、教育的なサポートの役割を担い、対話のプロセスに子どもの学びを発見することができます。ユニークかつ大胆な発想と柔軟な適応力は子どもならではです。記録（ドキュメンテーション）には、その魅力が満載です。ぜひお読み下さい！

そうだね　つながる心
どうしてかな　広がる不思議
もっと知りたい　深まる思い
あーでもない こうでもない
対話っておもしろい
新たな創造が生まれる

保育参加スタート

同じお子さんでも今日と明日の姿は違います。保育参加では、パパ先生やママ先生になって、お子さんの日常にある小さな面白さを見つけてみて下さい。分かち合っていただけましたら幸いです。

子ども達もとても楽しみにしています。ご都合をつけてぜひご参加下さい。

主任：中村

お話って楽しいね

３歳クラスの担任からある男の子が、最近興味が変わり恐竜が好き事を聞きました。
ある日の朝「恐竜好きなの？先生トリケラトプスしか知らないな」と話しかけると、お支度の手が止まり「ティラノサウルスは？」と、目を輝かせて話し始めました。
次々と自分が知っている恐竜の名前を言っては、特徴ある部分を教えてくれました。そんな保育士と会話を楽しんでいる様子を、横で聞いていた友達がいました。普段あまり関わりのない保育士に話しかけられると、恥ずかしがり下を向いたり別の場所へ行ったりするのですが「口が大きいから食べられちゃうよ」と、笑顔で会話に参加してきました。
興味ある話題を通したり友達の姿を見たりして、自分もやってみたい参加してみたいと思い、自然と人との関りも広がっていきます。
３人で話していると、恐竜から遠足の話へと変わっていきました。内容は楽しみなお弁当の話になりました。
「お弁当に何を入れてもらうの？」
「えーっとね、卵焼きとおにぎりと、りんごと…」
「ぼくは納豆持ってくるよ」
「納豆！！」

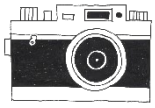
友達や保育士が驚く姿に、こう言ったらどんな反応するかなと考えながら、会話を楽しみ始めました。
自分の思いを通そうとする乳児期から、少しずつ相手の話を聞いて受け入れ、会話を楽しむようになっていきます。
会話をする中で思うように伝わらなかった、嬉しい気持ちになった、相手はこう思っているのだなどと、色々な思いを経験していきます。
友達や家族、地域の方などたくさんの方と話し、会話の楽しさを知っていって欲しいですね。

～踏まれた可哀想な花～

主任：黒木

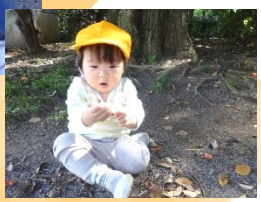
今年の夏の暑さで屋上園庭の花も疲れ果てた姿となりました。少しずつ手入れをして秋の花を入れているところです。子ども達は花を積み、おままごとの材料にして遊んでいます。「これね、お花のケーキなの！可愛いでしょ！」と砂の山に飾った花を指差し得意顔です。ところが、遊び終わった屋上園庭を見に行くと、地面には踏みつけられ無残な姿となった花がたくさん散らばっていました。

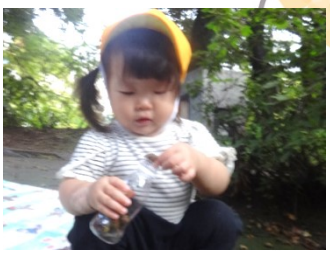
夕方、数枚の花びらを拾って粘土に練り込んでみました。「先生、何してるの？」子ども達が集まってきて、私の手元を見つめます。花は生きているから、遊び終わった花にも感謝して大切にしたいという思いを伝えました。「分かった！助けてくる」と子ども達は砂場へ走って行き、ひとつ残らず花びらを集めました。そして指先で優しく砂を払いました。「先生、粘土少しちょうだい！私もやりたい！」「ぼくもやる！」粘土の中に花びらを包み込み、葉っぱに名前を書いて作品を作りました。「これ、私のお花可愛い～っ！もう一つ作っていい？」少しずつでも植物を大切に思う心が育つといいなと思っています。表紙バックの作品はこの時に作った花びら粘土のモビールです。



※今月の表紙の写真は、森畠先生が撮ったナイスショットです。気持ちよさそうな寝顔とは対照的な困り顔ですが、このあと手でぎゅっと押し返したそうです。０歳さんでも自分で考えて行動するところが素晴らしいですね。

Atoo





小さい秋見つけた♪

涼しくなってきて散歩が心地よい季節になりました。歩ける子は靴を履き、公園に着くと鳩を追いかけたり葉っぱを触りに行ったりして楽しんでいます。靴を履いていない子ども達はシートやコンクリートの上に座るとどんどん這っていき、秋の自然物に触れて遊んでいます。

紅葉山公園に行くと葉っぱやドングリがたくさん落ちていました。初めは様子を伺っていましたが、保育者が手に取って見せるとそっと触れ始めました。Rさんは茶色や赤い落ち葉を拾うと、葉っぱを広げるように持ち、感触を味わっているようでした。その後、落ち葉が気に入ったようで、握りしめて持ち歩いていました。小さなボトル容器を用意すると、Iさんはどんぐりをつまみ、集中して穴に入れます。蓋をするとマラカスのように振り、聞こえてくる音やどんぐりの動きを楽しんでいました。Yさんはコンクリートの上を這って動き出します。イチョウの葉を見つけ、「なんだろう？」と不思議そうな表情で見つめていました。

～芸術の秋～

手指の運動が発達し、小さなものを持って動かせるようになってきた子ども達。クレヨンや水性ペンを出すと「はやくやりたい！」と言うように手を伸ばし、器用に握って紙に滑らせます。

Kさんはクレヨンを触り、感触を確かめているようでした。保育者や友達が描いていると、真似をするように手を動かします。出てくる色に興味津々でした。

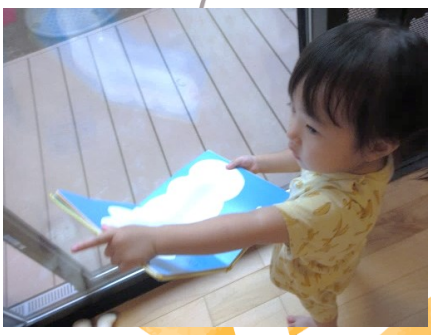
Kさんは水性ペンを手に取り、観察するように見つめていました。その後、紙に顔を近づけて描き、線がでてくる様子をよく見ているようでした。クレヨンとは違う描き心地も感じたことでしょう。

最初に黄色い紙に向かったのはHくんでした。大胆に紙の上に座ると、勢いよく腕を回して円を描いていきます。左右に腕を動かして線を描く姿もあり、色々な描き方を試してクレヨンの面白さを感じていました。

At01

絵本大好き♪

子ども達は絵本が大好きです。一人で読む事もあれば「読んで」と保育者に持ってくる事もあります。この日は一冊の絵本を友達と一緒に見ていました。「どれが好き？」と絵本を見て話し合っている子ども達。「これ」「これー」と好きな食べ物を指さしてはパクっと口に入れていました。次のページは乗りものです。IB 君がパクッと乗り物を口に入れる真似をすると、一緒に絵本を見ていた子ども達も乗り物をパクッと口に入れて大爆笑。絵本を囲んでなんとも楽しそうな瞬間でした。



おんなじ！

『おおきい　ちいさい』という絵本を見ていた KO ちゃんが、突然空を指さし、「おんなじ」と何かを伝えようとしていました。指さす先には雲。KO ちゃんの持っている絵本にも雲の絵が描いてあったのです。『おおきい　ちいさい』を見ながら『同じ』を発見するとは、びっくり。「同じだね」と声を掛けるとにっこり笑っていました。“読書の秋”に素敵な経験をしていますね。

食欲の秋♪

この日のおやつはかぼちゃのパンでした。かぼちゃは何色？と質問をすると「オレンジ」とかぼちゃを想像していました。出てきたパンは黄色。MA ちゃんは「黄色」と色の違いにすぐに気づきます。かぼちゃのパンはふわふわで大人気でした。給食のご飯の配膳は、見本の量を見せて「同じにしますか？」「少なめにしますか？」と尋ねています。自分で量を選べるのが嬉しいようで、「こっち」と食べたい方を指さしています。秋は美味しい食べ物がいろいろありますね。もりもり食べて元気いっぱいに過ごせますように！

秋のお散歩

紅葉山公園に散歩に出かけました。木の実を入れる袋を持ったので、たくさん拾っても大丈夫。地面をじっと見つめ、どんぐりを発見すると嬉しそうに袋に入れていました。保育園に帰る時間になってもまだどんぐり拾いを続けたいようでしたが、「おうちの人にどんぐりを見せてあげようね。」と伝えるときっぱりと気持ちを切り替えていました。どんぐりは保護者にご覧頂けるように棚の上に置いてあります。もみじの葉っぱはまだ緑色でした。真っ赤に色づいたもみじを見に行くのも楽しみです。

Pico2

“秋の自然に触れながら”

紅葉山公園に遊びに行きました。木々がたくさんある茂みの方に行くと、あちこちに秋の自然物が沢山あります。落ち葉や木の枝、そして子ども達の大好きなどんぐり。「どんぐりあった！」「先生、見てみて！！」とＣさん。大切にそっと手の平にのせて見せてくれました。瞳をきらきらと輝かせながら、夢中でどんぐり拾いをする子ども達の姿は、見ていて微笑ましい限りです。両手いっぱいになると、Ｉさんが「持って帰りたい」と言いました。保育者はＩさんに袋を渡して持たせてあげました。すると、子ども達は次々にＩさんの持っている袋にどんぐりを入れていきます。皆で集めたどんぐり。袋もいっぱいになり、大事にだいじに保育園に持って帰りました。

園庭にも秋の草花があります。「お花白いね」「きれいだね」と言いながら、友達と見たり触ったり……。花を見た後は、皆で集まり、仲良く一列に並んで電車ごっこが始まりました。友達との関わりが一層増えてきて、ごっこ遊びが盛んに行われるようになってきています。友達と一緒に遊ぶことも楽しみ、秋の自然も満喫する子ども達です。

“かぼちゃのおばけをつくろう！”

ハロウィンといえば、“ジャック・オ・ランタン”。そう、“かぼちゃのおばけ”です。子ども達も街でよく見かけていたようで、保育者が「かぼちゃのおばけ知ってる？」と尋ねると、「知ってる！」「見たことあるよ！」と答えます。「一緒に作ってみようよ」と材料を用意して見せると「作りたい！」と子ども達は口々に揃え、興味津々です。好奇心旺盛で制作が大好きなＹさんとＡさん。二人で一緒のテーブルで作ることにしました。お互いの様子を時々気にしながらも、自分の作品を作ることに集中しています。「丸めて入れるの？」と言ってオレンジ色の紙を袋に入れたり、「目ここにする！」と好きなところに貼ったり、自由に楽しむＹさんとＡさんです。それぞれの個性豊かな“ジャック・オ・ランタンが出来上がりました。

Nano3

「鬼さん、こっちだよー！」

秋晴れの過ごしやすい気候の中、公園では子ども達の明るい声が響き渡ります。公園に着くなり保育者のもとへ駆け寄るＹさん、Ｈくん。「先生、追いかけて～！」その一言で追いかけっこが始まります。追いかけっこをしていると「僕も入れて！」「私もやる！」と、どんどん子ども達が集まってきます。ひとしきり保育者が追いかけると今度は「鬼になりたい！」という子も現れます。「私も！」「僕も！」と鬼はどんどん増えるものの……あれあれ？いつのまにか子ども達で結託して「鬼さん（先生）、こっちだよー！」とみんなして隠れているではありませんか！どうやら逃げる方が楽しくなった様子です。みんなで汗だくになりながら、時間いっぱい公園内を駆け回りました。それにしても子ども達の足の速さと持久力にはあっぱれ！成長を感じました。

食欲の秋

お部屋や外で体を動かして目一杯遊び尽くした子ども達が楽しみにしているのは給食です。給食の時間が近づくと「お腹すいちゃった～」とつぶやく子もいれば、食べ物が出てくる絵本を手に取って食べる真似をする子もいます。そして、秋と言えば旬の食材がたくさん！もちろん給食にも今が旬の食材がたくさん使われます。

この日はデザートに柿が出ました。保育者が配膳台に食事を準備しているとお腹をすかせた子ども達が「今日のデザートは？……柿だ！やったー！」と喜びを表していました。デザートは食後のお楽しみ。「先生、見て！ぴっかりん！」と子ども達からは綺麗に食べ終えたお皿のアピールです。そしてお楽しみの柿を「あっま～い！」と頬張る姿が何とも幸せそうでした。

体を動かしモリモリ食べて日々成長を見せる元気な３歳ナノ組さんです。

Nano4

散歩での出来事 その①

季節は秋。涼しい風が吹いていますね。秋風に誘われるかのように、子ども達は散歩に出かけて楽しそうに公園で遊んでいます。ある日、A さんが「バーベキューやろう！」と言うとマンホールに数人の子ども達が集まり、葉っぱをお肉にしてマンホールの上で焼いたり、砂をソースにして葉っぱにかけたり、バーベキュー遊びを楽しんでいました。B くんは、「たこ焼き作る！」と言って葉っぱを探しに行きました。みんなで楽しみに待っていたら、「たこ焼きのソース出来上がり！」とソースに見立てたきれいな葉っぱを持ってきました。でも、肝心のたこ焼きがありません。「たこ焼きは？」と尋ねると、「ない！」とＢくん。「えー！！」と一同。わかったよと言いながら、Ｂくんはしぶしぶ近くにあった小さな葉っぱで、たこ焼きをひとつ作りました。たこ焼きよりソースを優先するＢくん。個性があって良いですね！

散歩での出来事 その②

子ども達は鬼ごっこが大好きで、公園に行く度に楽しんでいます。その日、C さんはご機嫌斜めで、くっついてなかなか友達と遊ぼうとしません。D さんとＥくん達はキャッキャッと声をあげながら楽しそうに鬼ごっこをしています。その様子を見てＣさんは友達と遊びたいと思ったようで、鬼ごっこに加わろうとしました。D さんが、「じゃあ、C ちゃん逃げて」と言うと、「やだ。鬼やりたい！」とＣさん。「鬼は、もう３人いるからできないよ。」とＤさんが言うと、C さんは泣き出して「鬼ごっこやらない！先生と遊ぶ」と言って遊具のほうへ保育者の手を引っ張っていきました。しばらくするとＤさんが来て「先生、鬼が４人になっちゃった。Ｅくんだけが逃げているのかわいそう。」と言いました。そこでどうすれば良いかみんなで話し合って決めることにしました。Ｄさんも友達の輪に入り話し合いをします。そして、再び保育者のところに戻ってくると「鬼ごっこ止めた。C ちゃんも一緒に遊ぼう！」とＣさんを遊びに誘いました。C さんは嬉しそうに仲間に加わって、友達と遊具で遊び始めました。

子ども達は自己主張しながらも、友達を思いやり、話し合う姿が多く見られるようになってきました。これからもどんどん散歩に出かけて、遊びの中で成長する姿を見守っていきたいと思います。

Nano5

食欲の秋

９月末、畑に大根の種を植えました。あっという間に芽を出し、先日間引きを行ったことでさらに葉を伸ばしています。また、ブロッコリーとカリフラワーの苗も植えました。ブロッコリーとカリフラワーの葉はとても大きく、みるみると育って顔よりも大きくなっています。

音楽あそびやサーキットの後には畑に寄り、成長を見届けている最中です。子ども達も収穫を楽しみにしています。どんな風に食べるのか考えるのも楽しみのひとつです。

早くに登園する子ども達は、園長先生と一緒に畑に行くことが日課になっています。作物の成長を見守り、変化を感じることが、日々の習慣になりつつあります。当たり前のようにやっていますが、食べ物も生きていることを身近で感じられることは貴重な経験です。

食事は好きな席に座り、友達と会話をしながら過ごす楽しい時間です。その中でも食事のマナーを意識したり伝えたりしながら、気持ち良く過ごせるように心がけています。

肘をついたり膝を立てたりしているときは、正しい姿勢に。背中を丸めてお皿に口をつけているときは、片方の手でお皿を持つように。食事の時間を通して、マナーや美しい作法を身につけたいです。

芸術の秋

芸術の秋と聞いて想像するのは、子ども達が園生活の中で親しんでいる音楽あそびとアート活動です。

最近の音楽あそびでは、多種多様な楽器を用いています。形状や音色の違いを五感を通して味いながら楽しんでいます。合奏に向けてのリズムあそびでは複数の楽器をみんなで鳴らすのですが、友達の音を聞き心をひとつに合わせないと音が揃いません。難しさも感じながら、音楽と触れ合っています。

階段の途中にある小窓をご覧になったことはありますか？毎月２人ずつ、その月をイメージしたパネルアートを楽しんでいます。保育者１人と子ども２人で、アトリエに行ってゆったりじっくり対話を重ねてから作品づくりに取り掛かります。

作品をつくっている間も子どもの間には対話が生まれ、関係性が深まっていきます。

この２人組はくじ引きで決めました。

アートを通して友達を知り、楽しさや思考を共有する大切な時間になっています。

季節を意識した表現も素敵です。

ぜひご覧くださいね。

「青のところだと少ししか見えないのに、白いところだといっぱい見えるのは、どういうことだろうね」

（３歳ナノ組 Ｙさん）

Atelier

「 世界とつながる ことはじめ 」

２階の制作コーナーには折り紙や色鉛筆、カラーペンや色々な種類のヒモ、他にもハサミやノリなどといった素材や制作のための道具があり、子ども達は日々自分の想いを形にして楽しんでいます。

その日３歳のＹさんは、折り紙の本を見て青い折り紙で「うさぎのびんせん」を折りました。そしてそのびんせんに緑の色鉛筆を使って字や絵を描いていた時、側にいた保育者にこう言いました。

「（緑の色が）青のところだと少ししか見えないのに、白いところだといっぱい見えるのは、どういう事だろうね？」

それはＹさんが、緑で描いたものが青と白の紙の上では全く違って見えるという事を意識した瞬間でした。

Ｙさんはその疑問から、さらに他の色でも試してみることにします。

「黄緑だともうちょっと見えた、でも抹茶になった」「赤は普通、ちょっとうすい感じ」「ピンクはうすく見える」「いろんな色混ぜてみる」「青（紙と）おんなじ色、ちょっとしか見えない」「茶色」

青の紙に茶色で描くとオレンジになりました。***「だからオレンジ無くても大丈夫」***試すことで発見があり、そしてそこから思考をめぐらせます。

その日以来Ｙさんは、何度も色の紙と色の実験を続けています。

ある日はこんなことを教えてくれました。***「色が変わるかもしれないと思ってやったら、やっぱりうすくなった」***この言葉から、Ｙ さんは予想を立ててそれを確かめていることが分かります。

自らの疑問から出発する探究は、自分の外の世界を実質的に認識する事始めです。「楽しいからやる」から「分からないからやる」への変化は、子ども達に大きな成長をもたらすことでしょう。

その同じ紙にたくさんの窓を描いたＹさん。***「これは船、やっぱ飛行機！」***そして***「また続きやるから、まもっといて～」***と言い残し、３歳が朝のお集まりをしている場所に元気に駆けて行きました。（文責：一然）

ほけんだより

箱の中にあるものはなーんだ？
手の感触だけで何が入っているか分かるかな。
「目の日」にちなんで箱の中身はなんだろうゲームをしました。

様々な動物のブロックを中に入れて、お題の動物を箱の中から探してもらいました。
目で見ればすぐにわかるものも、手の感触だけでは中々分かりにくいものです。

何かを判断する時に目は大切な役割を担っています。赤信号や車、ハサミ、包丁、不審な人など、自分を危険から守ってくれる大切な身体の一部。テレビやゲームで目が疲れている時はしっかり目を休ませてあげて、目を大切にしようねと話をしました。

「よふかしおにとはやねちゃん」

２歳ピコ組さんに紙芝居を読んで早寝早起きの話をしました。
「夜は早く寝ている人！今日朝ごはんを食べてきた人！」と質問すると大半の子が「はーい」と元気に手を挙げてくれました。
夜更かしをして朝ごはんも食べないまま園に登園すると、午前中の活動に影響が出ます。ゴロゴロして過ごす時間が多くなることもあれば、お昼を食べる前に眠くなってしまうことも。

なぜ朝ごはんが大切かというと

子どもは１日のエネルギーや栄養素が大人の２～３倍多く必要です。日々の活動で消費するだけでなく、脳と身体が発育・発達するためにも必要だからです。
しかし子どもの胃は大人より小さく、消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べる事ができません。
そのため、毎日３食しっかり食べる事が大切になります。

schedule

発育測定	11 月　7 日（火）
歯科検診	11 月　9 日（木）
0歳児健診	11 月　1 日（水）
全園児健診	11 月 15 日（水）

11 月保健指導「歯の染め出し指導（５歳）」

Lunch & Snack time
食育だより

暑くなったり、寒くなったり不安定な気候が続きますが、「いってきまーす」と元気に公園に出発する子ども達の声。たっぷり外遊びをすると自然におなかが空いて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、広い園内に響いています。給食室に戻って来た食器は空っぽ。「明日も美味しいのを作るから待っててね！」と給食スタッフの士気も上がります。

10 月、アルテの畑に大根と茎ブロッコリーを植えました。しかし、異常気象の影響で暑い日が多かったせいか大根の育ちも例年より悪いようです。間引きした大根はそれ自体も美味しいのですが、今年は数本を抜くだけでした。心配した畑のボランティアのすず爺はピンチヒッターとして小松菜の種を植えてくれました。美味しく育ってくれるといいですね。

はちみつ大根は喉が痛くなった時の味方です！

ハチミツ大根は江戸時代から続くレシピです。“大根あめ”もスーパーなどで見かけますが、生の大根で作るハチミツ大根の効果は絶大です！甘くて飲みやすいので子どもも喜びます。

【作り方】

大根は幅 5～6ｃｍくらいの量を用意します。5mm角ぐらいの太めの千切りにします。深めの茶碗に入れ、上からハチミツ大匙 1～2 杯をまんべくなくまわしかけます。（砂糖でも代用できます。 1 歳未満の赤ちゃんにはハチミツを与えないでください。食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。）

2～3 時間で水分が出てきますので、喉にいきわたるように飲みます。半日くらいかけてちょこちょこ飲むようにすると良いですよ。

11 月の誕生会メニュー

10/28（金）

〔昼食〕チキンライス・コーン入り納豆ナゲット
サツマイモのマヨサラダ
みそ汁（キャベツ、わかめ）みかん

〔おやつ〕マーブルカップケーキ

旬の食材

カリフラワー・ごぼう・さつまいも・春菊・大根・チンゲン菜・ニラ・ブロッコリー・白菜・ネギ・レンコン・りんご・柿・梨

ルテ
子どもと木