



ホームページ



Instagram

2026
園だより

11

社会福祉法人 種の会

幼保連携型認定こども園

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

ArteKodomotoKi

お知らせ

- 働く人の安全及び健康を害する様々なハラスメントを未然に防止する必要から「東京都カスタマー・ハラスメント防止条例」が制定されました。（令和7年4月1日施行）。顧客等と働く人とは対等な立場において相互に尊重することを目指すものです。法人としても「カスタマー・ハラスメントに関する基本方針」が示されましたので、掲示させていただきます。
- 10/30にチャイルドケアメールでお知らせしました中野区のアンケート「満足度調査」にご協力下さい。電子申請（Logo フォーム）による回答です。11月30日（月）まで。
- 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5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4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。
- 年末年始休園日：12月29日（火）～1月3日（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 2026						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 音楽あそび 発育測定	3 文化の日	4 0歳児健診	5 全園児歯科検診 運動あそび	6 秋の遠足 (3・4・5歳)	7
8	9 音楽あそび	10 ブレママお喋り会 園児学会	11 0歳児健診 7園ドッチボール大会(5歳)	12 運動あそび	13	14
15	16 音楽あそび	17 予備日7園ドッチボール大会(5歳)	18	19 運動あそび 地域サーキット	20 避難訓練 (起震車5歳)	21
22	23 勤労感謝の日	24 音楽あそび	25 誕生会	26 運動あそび	27	28
29	30					

青字*ブレママお喋り会、地域サーキット、園児学相談会は地域にお住まいのご家族への子育て支援として開催しています

今月のテーマ：食にまつわるエピソード



紅葉山公園のピラカンサ

朝夕の冷え込みが増し、木々も少しずつ色づいています。散歩で拾った落ち葉や木の実を手に、「これは何かな」と語り合う子ども達。自然の変化に気づき、心を動かされる姿に秋の深まりを感じます。紅葉山公園のピラカンサの実が鈴なりです。これから色鮮やかに染まるモミジ、親子で『真っ赤な秋』を探しにしてみるのも楽しいですね。

運動会では温かい応援をありがとうございました。「(年長児の)戦略が大事なマット取りやメンバーをその場で決める組体操、走る順番をくじで決めるリレーなど、子ども達の自主性や考える力を大事にしている競技が多いので、子ども達の成長もより感じられて素敵だなと思っています。」との感想もいただきました。現在取り組んでいるアート展でも、そんな子ども達の対話や探究の姿をお伝えしたいと思います。

園長 山田寿江

子どもの姿 ～作品が生まれるまで～

今年のアート展のテーマは「感じる 動く」です。子ども達は毎日、様々なことに心を動かしています。散歩先で見つけた自然物を並べる、水たまりに映る景色をじっと見つめる、友だちの姿を見て「やってみたい」と挑戦する等々。大人から見ると何気ない場面ですが、その瞬間に子どもの中ではたくさんの対話が生まれています。「これは何?」「どうしたら上手くいくかな」「友だちはどう思っているのかな」と、環境から刺激を受けて様々なモノやコトと向き合い、自分なりにその世界を理解しようとします。友だちの存在は大きく、自分にはない考えに出会い、同じものを見ても違う感じ方があることに気づき、時には意見をぶつけ合いながらお互いに考えを深めていきます。年長児が毎月の誕生会に向けて取り組んでいる「ケーキプロジェクト」は、協同的な対話の実践でもあります。ドキュメンテーションという形で記録し分かち合い、大人の子どもの理解を深めています。人との関わりこそが子どもの成長を支える大切な環境の一つだと考えています。

遊びは子どもたちの探究活動

子どもは能力があり、教えられる存在ではなく自ら世界を探究する力をもった存在として捉えています。対話も、人との会話を意味するものではなく、触れること、感じること、確かめること、自分の考えや疑問と向き合うことと考えています。子どもたちはそうした対話を繰り返しながら感覚を磨き、感性を育んでいます。大切なのは、すぐに答えを見つけることなく、「なぜだろう」「やってみたい」「試してみたい」そんな問いを持ち続けることこそが学びの出発点です。

イタリアのレッジョ・エミリア市(レッジョアプローチ※参照 [MISAWA_study4.pdf](#))では、学びとは答えを得ることではなく、問いを深めながら新たな可能性を見いだしていく過程だと考えられています。

乳児クラスでは植物や野菜、光や影との出会いから生まれた表現を、幼児クラスでは自然の営みや社会の出来事への興味から広がった探究の過程を展示します。作品は、その探究の足跡の一つに過ぎません。

アート展では作品だけでなく、子どもたちが何に心を動かされ、どのような試行錯誤を重ね、友だちとどんな対話を楽しんできたのかをドキュメンテーションとともにご覧いただきたいと思います。

作品を「上手かどうか」で見るのではなく、「この子は何を感じたのだろうか」「どんな問いを持ったのだろうか」「どんな対話を重ねてきたのだろうか」そんな視点で見いただければ幸いです。

来客の方へ「バイバイ」

主幹教諭：中村

9、10月は来年度入園希望を予定されている地域の方が、園を見学しに毎週のようにやってきます。毎回10名以上の方が来て園の中を見て回ります。0、1歳の部屋を見学するタイミングがいつも食事の時間になり、お部屋に5、6人の方が入ってきます。

最初は“誰だろう”と不安な様子や動いていた口がピタッと止まる、0歳児クラスの子ども達。“何しにきたのかな”とじーっと見つめる1歳児クラスの子ども達。毎週のように先生が部屋の事や食事について説明していると、慣れてきたようで手を振ったり「バイバイ」と言ったりする様子がみられます。

この時期、友達はもちろん周囲の人への興味関心が高まります。安心できる人が笑顔で話している様子などをみていると、自分も声を掛けてみようかななどと、人と関わる気持ちが育まれています。

安心した大人や友達と一緒に、たくさんの人と関りながら接し方や、相手を受け入れたり、自分の気持ちをぶつけたりしてコミュニケーションをとる楽しさを知って欲しいと思います。



親の姿

主幹教諭：黒木

「すみません、うちの子が玄関を汚してしまって、何か掃除するものを貸して下さい。」と慌てて事務所に母さんが飛び込んできました。見てみると確かに靴底に付いた土がたくさん散らばっていました。すぐに職員がほうきと塵取りを持って掃除を始めると「私がやります。」と言い、「大丈夫ですよ」という職員の手からちり取を取りました。「せめて、手伝わせて下さい」とちり取を押さえてくれました。するとお子さんがパッと駆け寄り、お母さんに手に添えました。

園では元気に遊んだお子さんの証のように玄関が汚れていることもよくありますので、気にされることはないのですが、汚したら片付けることやお礼を言う姿がとても気持ちよくて、素敵なお母さんだと思いました。子ども達は大人行動をよく見ています。ゴミが落ちていたら拾う、元気に挨拶する、脱いだ靴をそろえる、感謝の気持ちを伝える、などなど私たち職員も子ども達の手本となるよういつも見られている意識を持つことが大切だなと感じました。

表紙の絵

2歳ピコ組の子ども達がヒノキに好きな色を塗った作品です。紙だけではなく様々な素材に着色してみる遊びを展開しています。夢中で色遊びをする姿の写真を撮りにいくと「見ないでー」と怒られました。まだ秘密なんだそうです。





0 Ato

触って、食べて、感じて

給食の時間が近づくと「まんま！」と言い、保育者が準備する様子を見つめている子ども達。席につくと真っ先にバナナやスープに手を伸ばし、楽しみにしていた気持ちが伝わってきます。メニューにハンバーグがあった日、Aさんは手でつかんで食べていました。保育者が「フォークで食べてみたら？」とフォークにハンバーグを刺して渡してみると、フォークを持って落とさないよう慎重に口に運びます。続けて食べようと、今度は自らフォークでハンバーグを触ります。刺したいというイメージはあるようでフォークを動かしてみますが難しいと感じたのか、「うー」と困ったように保育者に助けを求めます。保育者の動きを見て自分でもやってみようとし、フォークの傾きを変えるなど試しているようでした。Aさんの隣で食べていたBさんは好みの汁物や白米から食べていました。保育者にハンバーグを食べてみないかと勧められ口を開けますが、眉間にしわを寄せてハンバーグをよけるように片手を振ります。他のものを食べた後、今度は自らハンバーグをひっくり返してみます。ソースがついていない所を見つけると、器用にソースをよけるようにして食べていました。日々の給食を通してどうやったら落とさずに食べられるのか考えたり、どんな匂いや感触がするのか気付いたりしながら食べる様子があります。子どもが自分で食べようとする姿を見守り、保育者や友達との食事の時間を楽しめるよう関わっていきたいです。



カップをどうぞ

自分でコップを持ったり手をあててみたりと、子ども達はコップで飲むことにも慣れてきました。お部屋には大きさの異なるカップのおもちゃもあり、打ち合わせて音を鳴らしたり重ねたりして遊ぶ姿があります。Cくんは重なっていたカップを一つずつ出すと側にあったプラスチックチェーンを入れ、「みてみて」と伝えるように保育者にカップを渡します。保育者がチェーンを食べ物に見立てて食べる振りをすると、保育者の口元を興味津々と見つめるCくん。保育者が「ごちそうさまでした」とカップを返すと、Cくんはカップに口をあてて飲む振りをしているようでした。遊びの中で保育者とやり取りをし、保育者の動きを観察したり「こうしたらどうかな？」と試したりして、身の回りのものをどのように使うのか学んでいるのでしょう。

1 Ato

五感で感じて

給食室でもらった野菜の欠片に触れて遊びました。
不思議そうな顔をして見つめ、Rくんは「れんこんだ」と
嬉しそうな表情で教えてくれました。
おままごと用の包丁を用意すると、Sさんはそれだけでは
なく、ケースをひっくり返してまな板のように「えいっ」
と切り始めました。切れたものをフードパックの中に詰めて
「できた」と保育者に見せてくれました。
保育者が「どんな匂いがする？」と聞くと、鼻を近づけて
いました。“ん”と顔をしかめたり、顔を背けたり、もう1
度嗅ごうとしたりしていました。
五感でたくさんのかんじを覚えて、友達や保育者と共有して
いろいろな世界が広がっていくのですね。



絵本から出てきた給食

とある日の給食で、「まほうのスープ」という絵本の中にある
スープが2つ出ました。
給食前、絵本を読み、“かぼちゃとにんじんのスープ”の話
をすると、Mくんはにんじんを持ってきてくれました。デ
ザートのスープでは、中に入っている果物に「なんだろう
ね？」と首をかしげながら、見ていました。
実際の物を前にすると、「星だよ」と星型のバナナを見つ
け、「ぶどうかなー？」と中に入っているものを教えてくれ
ました。
絵本の中に出てくる料理を実際に食べることができるの
は、嬉しいことですね。



2 Pico



経験から考え、自信へ

毎年園庭の木にたくさんの実をつけるカラスウリが今年もたくさん実っています。

保育者「あそこ見て！なんか出来てるよ」

Aくん「ゴーヤ出来てる！」

Bくん「ゴーヤ採って！」

その声にみんなが木の下に集まります。担任に抱っこしてもらい早速“ゴーヤ??”の収穫です。手が届いてもなかなか採れずやっと採れた実で早速遊び始めます。

Aくん「ふにゃふにゃしてるよ」「なんか黄色が出てきた」

Bくん「こっちは硬いんだけど」「ブドウのタネが入ってた」

Cくん「タネ？納豆みたい」

Aくん「かぼちゃじゃない？」

保育者「これってなんなんだろうね？」

Bくん「ゴーヤだよ」

Cくん「そうだよ、ゴーヤだよ、昔はそうだったんだよ」

今年の夏、ゴーヤに毎日水やりをして育てたくさん収穫しました。その経験から“自分の知っていること”としてこんなに自信たっぷりにお話ししているのです。きっといつかゴーヤではないことも子ども達自身で知る時が来るはず。今、こんなにも自分の考えに自信を持って言えることは、普段の友達や保育者との安心した関係の中での対話もあるからでしょう。正解を探すのが正解ではないこともありますね。



共食

子ども達が毎日楽しみにしている給食の時間。今日は、何をして遊んだのか、お休みの日はどこに行ったのか？この野菜は何なのか？スプーンの持ち方は？と楽し気なお喋りがあちこちで聞かれます。それにぎやかさに給食の先生も毎日、様子を見に来てくれます。そして、みんな嬉しそう。それは保育者達も同じ気持ちです。一日の真ん中の時間に、同じ食を共に食べながら話す時間は、お互いを更に知る大切なコミュニケーションタイムです。もちろん、食材への関心を高め、食事マナーを知りながら。

好きな友達と座りたいと主張が出るのもこの時間が多いと感じます。それだけ、共食がもたらすものは、お腹の満足感だけではなく心の満足感が大きいのです。この先子どもの成長に伴い生活リズムも変わっていき、自立したり子どもも忙しくなったりと家族で食事ができる機会も少なくなっていくでしょう。だからこそ今、共食の大切さをご家庭でも感じて欲しいです。お花を飾るだけでも食卓は明るくなり子どもも大人も心が穏やかになるようです。

3 Nano



さつまいももち

クッキングでさつまいももちを作りました。茹でたさつまいもを手でギュッギュッとつぶし、片栗粉を混ぜて丸めます。「あったかいね～」と、さつまいものぬくもりを肌で感じながら作っていました。自分たちが作ったおやつを食べられるのが嬉しいようで、「これ作ったんだよ」と笑顔で食べていました。「お家でも粘土を丸めるんだ」とTくん。丸めるのが楽しかったようで、さつまいももち作りを粘土で再現するそうです。

お片付け

オクラとピーマンを育てていましたが、秋になり最後の収穫をしました。Mさんがハサミでオクラの実を収穫しようとする、オクラの実がツルッと逃げるようにハサミから外れました。するとYさんがオクラの実を持ち、二人は自然と役割分担をしていました。収穫が終わると掃除をしました。「僕も」「私も」と、子ども達が積極的に掃除を手伝ってくれました。掃除は大変かなと子ども達を見ると、なんとも楽しそうな表情で張り切って掃除をしていました。おかげであっという間にテラスがピカピカに片付きました。



きのこ、どうやって食べる？

クラスで椎茸を育てています。どんな匂いかな？と椎茸に鼻を近づけたSさんは、「きのこの匂い」と笑っていました。「また大きくなっているよ」と、椎茸が毎朝見るたびに成長していてビックリ！椎茸を見るのが毎日の楽しみになっていました。Rさんが「きのこができたなら給食さんに料理してもらおうよ」と言いました。給食の先生も調理を嬉しそうに引き受けてくれたので、収穫がますます楽しみになってきました。きのこをどうやって食べたいか子ども達に聞いてみました。Hくんが「お味噌汁が大好き」「きのこの醤油焼き」「きのこのバター焼き」「ホイル焼き」など次々に食べたいメニューを教えてくださいました。きのこが好きか子ども達に聞いてみると、「好き」「苦手」「わからない」と意見が分かれていました。ついに収穫の日がきました。ひとつひとつ丁寧に収穫し大満足の様子でした。給食さんがおやつにきのこの醤油焼きを作ってくれた日は、園内に香ばしいきのこの香りが広がっていました。



4 Nano

これって何の匂い？

子ども達の会話で「カメムシってくさいよね」「スカンクってくさいって」と匂いに興味を示す様子がありました。

サークルタイムの時に「石鹸の匂いってどんな匂い？」と訊くと「くさい」「いい匂い」と話していました。「アルテにも色んな匂いがあるか探し見てみる？」と尋ねると「やってみたい！」と意欲的になる子ども達でした。朝・夕方の自由時間に屋上・テラスに行き、色んな葉っぱを子ども達と集めてみました。「これはブドウの葉だよ」「これはイチジク」「これはみかん」と保育者よりも物知りです。沢山の葉を集めてすり鉢ですってみると「匂いがきつい」「この匂いはいい匂い」「なんか嗅いだことある！」「お風呂にいれる匂い」と身近なものに似ていることを発見しました。



この匂いは！

テラスに行くと「大葉が伸びている」と種をつけた大葉を見つけました。すり鉢ですってみる「これはお家にある匂い」と種から大葉の匂いがします。茎もつぶすと「すごい、茎も大葉の匂い！」と発見する子ども達。

「あ〜なんだかお腹が空いてきちゃった〜」と匂いにつられてお腹がペコペコになってきた様子でした。

お薬作っているみたい

「高根公園にいく時、途中にいい匂いのお花が咲いているんだけど知っている？」と訊くと「キンモクセイ」とRさんが教えてくれました。「早く探したい」とワクワクの子ども達と高根公園に向かいました。公園に着くとキンモクセイの花を見つけました。花の匂いを嗅ぐと「いい匂い〜」と大事に花びらを集めていました。「どんな匂いだった？」と尋ねると「みかんの匂い」とMさん。「そうそう、みかんの匂いだよ」とYさんも話していました。

公園で集めたキンモクセイ、屋上に咲いているローズマリー、イチジク、ミント、レモンバームなどをすり鉢ですって匂いの実験をしました。

「なんかお薬を作っているみたい」とMさん。

「病院ごっこにしようよ」とAさん。

「じゃあここを病院にして、ここはお薬屋さんにして」とYさん。

子ども達のアイディアで遊びが広がりました。

「この匂いは腰にいい薬、だってお父さん腰痛いんだよ」

「これは鼻水の薬」「これは骨折した時の薬」と葉っぱを入れた袋を分けて並べていました。

自然物の実験を通して、葉っぱを手でこすると葉の裏側から匂いがすることや植物によって葉の両面つるつる・ざらざらの違いがあること、葉に虫の卵がついたり葉が食べられていたり、鳥さんのフンがついていたり子ども達と一緒に新しい発見がありました。

「次は種をつぶしたい」「花をつぶしたらどんな匂いがするのかな？」との声が上がりました。これからも匂いの実験を続けていきたいと思います。





5 Nano

～お米の大切さ、お米の面白さ～

5月から屋上でお米を育ててきた5歳さん。

今回は5歳さんの育てたお米が美味しそうだと鳥さんに気付かれ、食べられてしまうという経験をしましたが、お米を作るのにどれだけ大変で日数がかかるのかを少しでも感じられたのではないかと思います。

今度はお米が食べられるまでの“過程”に触れていきます。炊く前のお米の粒を見たり、5歳クラスの分のお米が9合も必要だということを知ったり、子どもも保育者も様々な気づきになっています。

給食時に朝炊いたお米が現れると、キラッキラの笑顔で配膳に並ぶ子ども達。炊けたての美味しさを感じるとともに炊飯器で出てくることにも嬉しさを感じているようです。



～椎茸の秋～

秋になり、椎茸を育て始めました。朝夕の2回水をあげていると次々に顔を出す椎茸たち。「どうやって取るの?」と初めてのことに興味津々です。大きくなっている椎茸を見定めて収穫すると、Kくんは2つの椎茸を重ね合わせて楽器のシンバルのようにしていました。発表会の合奏練習も始まり、子ども達の食育への興味と楽器への興味がつながった発想、とても面白いです。

給食のメニューになめこやしめじなどのキノコの名前が聞こえると耳を傾けるようになっていました。

お集まりでは『きのこ』の歌を元気たっぷりに歌っています。





あこがれとファンタジー

2階の制作コーナーに、廃材の紙を中心に日替わりでさまざまな素材を少しずつ補充しています。ささやかものばかりですが、子ども達の手にかかると大人の想像をはるかに超えた面白いものに姿を変えます。

ある日の夕方。4歳ナノ組のHさんが持っていたお手製の紙バッグに目が釘づけになりました。使いよさそうな仕切りがあり、何やらぎっしり入っているではないですか。Hさんをお願いすると、一つひとつ説明しながら見せてくれました。ママと一緒に眠る布団、包帯や絆創膏、新聞などの身近なものから光るライオンや星などファンタジーあふれるものまでHさんが大事にしている世界がギュッと詰まっているのがわかりました。

「大きくなったら、お医者さんになりたいんだ。あめ先生は何になりたい？」
お医者さんにあこがれる気持ちがカバンの中身に表れています。私は何になりたいのだろう……。自分に問いかけながら、これからの時間がたっぷりある子ども達が羨ましくなりました。

また別の日には、3歳ナノ組の男の子達も一枚の紙切れだけで幸せそうな笑顔を浮かべていました。紙を頭に巻いて遊んでいたAくんに影響されて、Bくんも同じように頭に紙を巻きました。そんな自分の姿を見て「おすしやさんみたいだね」と言っていました。お寿司屋さんごっこでも始まるのかなと思い



ながらその場を離れたのですが、しばらくして戻ってみるとハチマキ姿のまま絵本コーナーで先生ごっこをしていたのです。「クイズ、クイズ」と先生になりきって出題。私も子ども役になって参加してみました。「なんの動物でしょう。ワンワンと鳴きます」保育者の口調を真似していました。わずかな紙片だけで、お寿司屋さんになったり、先生になったりして見せる幸せそうな表情から、幸せのおすそわけをもらっているような気持ちになりました。

(文責：雨宮)

ほけんだより

10月も終わり、朝晩のひんやりとした空気に季節の進みを感じる頃となりました。外に出ると、空を見上げて飛行機を探したり、道に咲く草花に目をとめたりと、室内とは違った目の使い方をしています。遠くのものや近くのものなどいろいろ見る事で、6歳頃までにおとなに近い「見る力」が育つと言われています。

この時期に見えにくさがあると、視力が十分に育たないことがあり、早い段階で見つけて治療を始めれば回復が期待できるそうです。子ども自身が見えにくさを伝えることはとても難しく、気になる様子があれば早めの受診を心がけましょう。



こんな様子がありませんか？

- 近づいて見る、目を細める、顔を傾けて見る
- よく目をこする、まぶしがる、つまずきやすい
- 片方の目が外や内に寄っているように見える

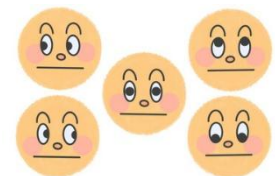
3歳児健診「要精密検査」や「経過観察」と言われたときは、忘れずにフォローアップを受けましょう。

ほけんのお話では、目のパーツごとの名前と働きについて確認しました。

まつげはほこりやまぶしい光をよけ、眉毛はゴミや汗から守り、まぶたはゴミが入らないように守っています。また、起きている間中瞬きをしたり物を見たりと働き続けていることから、目が疲れないために目のストレッチを試しました。

目の使い方

- テレビやタブレットは時間を決めて離れて見ましょう。
画面に近づいてしまう時は、調整がしにくくなっているサインかもしれません。
- 本を読む時は、明るいお部屋で見ましょう。
- 汚れた手で触ったり、こすったりしないようにしましょう。



目のストレッチ

- 窓の外の少し遠くの本や空を「何が見える？」と、探すように眺める。
- 目をギュッとつぶってパッと開く。
顔は動かさずに目だけで、上・下・右・左を見る。



「横断歩道を渡る途中で靴が脱げ、履き直しのためにしゃがみこんだ児を保育者が抱きかかえて渡る。」ということがありました。道路のお約束の一つ「横断歩道は立ち止まらない」と伝えていますが、とっさの判断は難しいことが分かります。分かる事とできる事は違うので、生活の中で繰り返す事が力になります。こんな時は、「靴を拾ってまずは道路を渡る事」を再確認しました。

具体的な事例を通し「こんな時どうする？」と、家庭でもお話を広げる機会になればと思います。また、靴をしっかりと履けていても、ベルトが弱かったり足に合っていなかったすると脱げやすくなるので、成長に合わせてご確認をお願いいたします。



発育測定	11月2日(月)
0歳児健診	11月4日・11日(水)
保健指導予定	病気について

全園児歯科検診 11月5日(木)

春に受けていない方は、必ず受診をお願いいたします。



食育だより

We want to cook delicious food



日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節になりました。寒さが増してくると温かい料理がうれしいですね。旬を迎える白菜、大根、里芋は具だくさんのみそ汁や煮ものにするのもおすすめです。アルテの子ども達はしいたけやしめじなどのきのこをさいたり、収穫したきのこをホットプレートで焼いたり旬の味覚を楽しんでいます。今月も季節の移ろいを感じられる給食を提供しますのでお楽しみに。

しいたけが育ちました

5歳ナノ組さんと3歳ナノ組さんが育てたしいたけがたくさんとれたので、しょうゆ焼きにして食べました。しいたけの苦手な子が「小さくして」と言っていると、後ろから「おいしい」の声が、すると「やっぱりみんなと同じにして」と苦手なしいたけに挑戦する姿も見られました。次回の収穫が楽しみです。



世界の料理「スペイン」

事務の宮島さんが提案してくれたパエリアを給食で提供します。スペイン料理はオリーブオイルをベースに、素材の味をシンプルに活かしているのが特徴です。トマトやパプリカなどの色鮮やかな野菜とサフランをカレー粉で代用してアルテ風アレンジします。
おやつはチュロスとココアです。



5歳でお米炊き 始めました

炊飯器を開けるとふわっと湯気が。ほかほかごはんに大喜びです。

お米を食べよう

お米はエネルギー源となる炭水化物と、体をつくるたんぱく質が両方含まれ、脂質の少ない食材です。麺やパンに合うメニューは脂質が多くなりがちです。季節の野菜のおひたしや煮ものと合わせて、家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心におかずを組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩効果もあります。

乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられます。アルテではみそ汁は煮干しだし、すまし汁はかつおだし汁を給食室でとっています。

簡単に使用できるだしパックなど市販されているので、ご家庭でも試してみてもいいかもしれません。



11月の行事食

6日(金) 秋の遠足・2歳ランチパック

<昼食> 鮭おにぎり・わかめおにぎり、鶏のから揚げ
さつまいもとりんごのサラダ、みかん
<おやつ> 牛乳、やきそば

11日(水) 世界の料理「スペイン」

<昼食> 鶏肉のパエリア、ピンチョス
ソパデアホ(にんにくのスープ)
<おやつ> ホットココア チュロス

25日(水) お誕生日会

<昼食> ロールパン、チキンカツレツ風
ちくわとブロッコリーの和風サラダ
かぶとベーコンの豆乳スープ
<おやつ> 牛乳、お誕生日ケーキ(りんごケーキ)



11月の旬の食材

白菜、大根、里芋、ほうれん草、チンゲン菜
ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、ごぼう
長ねぎ、りんご、みかん
ぶり、かれい

