

ひかりっこ★キッチン 11月号

寒さが厳しくなってきましたね・・・

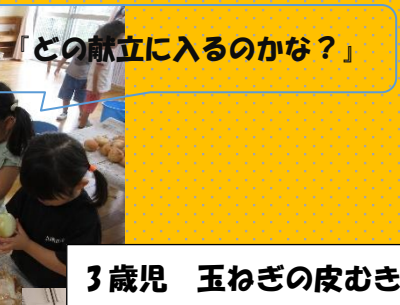
11月になり、あっという間に今年もあと2か月です。寒さもだんだんと厳しくなり、お布団から出たくない日々が続きますが、運動や行楽等で、体を動かすのが気持ちいい季節でもあります。

毎日たくさん遊んで、寒さも吹き飛ばす子どもたちの元気な様子を見て、大人も負けずに頑張りましょう！！

☆子どもたちの様子☆

しめじほぐしは、
ご家庭でも手軽にできる
おススメの食育です！

3歳児 しめじほぐし



3歳児 玉ねぎの皮むき



すごい集中力です・・・

11月の旬野菜



【ブロッコリー】

ブロッコリーのつぶつぶの正体は、花蕾（からい）と呼ばれる花のつぼみの集まりなんです！風邪の予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれているので、これからの季節にピッタリの野菜です！

緑色が鮮やかで粒が揃っており、きっちりと詰まっているもの。軸の切り口部分がみずみずしく、乾燥していないものを選ぶのがポイントです♪