

# ひかりっこ★キッチン 12月号

今年もあと1か月です！！

12月になりました！新年までいよいよあと1か月です。みなさんはどんな1年間でしたか？

今年も子どもたちと、野菜の皮むきや栄養士の食育指導など、たくさんの中育活動を行いました。楽しかったかな？  
体調管理にはくれぐれも気をつけて、楽しい年末年始を過ごしましょう！

## ☆乳児クラス、食事の様子☆

みんなで食べるとたのしいね♪

食べる？

大きなおくちー！

## 12月の旬野菜



### 【大根】

大根は先の細い下部と、葉に近い上部とで味が変わります。上部は辛味が少なく硬めなので、サラダや煮物に向いています。下部は辛味が強いので、大根おろしや炒め物に向いています。色が白く、触った時に張りがありみずみずしいもの。葉が付いている場合は、葉がしゃきっとしているものを選ぶのがポイントです。