

# おおきなあれ つうしん



平成26年12月



日	月	火	水	木	金	土
	1 クリスマス お楽しみ会 (スタッフ研 修)	2	3 とらっこ やっくらぶが くる!	4 おはなし なあに (紙芝居)	5	6
7 おやすみ	8 リズムで あ・そ・ぼ♪	9	10	11 おはなし なあに (絵本)	12 3日体操	13
14 おやすみ	15 リズムで あ・そ・ぼ♪	16	17 とらっこ やっくらぶが くる!	18 おはなし なあに (紙芝居)	19 お誕生日会	20
21 おやすみ	22 リズムで あ・そ・ぼ♪	23 おやすみ	24 3日体操	25 おはなし なあに (絵本)	26 おおきなあれ サロン しめなわ作り	27
28 おやすみ	29 おやすみ	30 おやすみ	31 おやすみ			

「おおきなあれ」これからの予定 (開催日は「おおきなあれ」で随時お知らせします)

クリスマス会 12月1日 サンタさん、来てくれるかな?  
しめ縄つくろや! 12月26日 手作りのしめ縄で新年を迎えよう!  
お誕生日会 12月19日 12月生まれのお友達あつまれ~

## スタッフからママさんへ 心のメッセージ

12月の声を聞くと、一段と寒さが増してきますね。楽しいクリスマスもやってきますね♪

冬の野菜やくだものは、甘みが強く味が濃いのが特徴です。今では1年中買えますが、やはりその季節に収穫できるものは栄養価や甘みや旨味が大きく異なるので、旬を意識した献立で、子供に旬の味わいをしっかり伝えてあげましょう!

今の旬の食材は、野菜なら白菜や大根、ゴボウ、レンコン。くだものはいろいろな種類のかんきつ類やリンゴ。お魚なら、ヒラメやタラ、タコ、カキ、エビ等です。

12月には冬至もありますね。1年中で昼が一番短い日。かぼちゃを食べてゆず湯に入って、風邪を引かないようにしましょう。旬の美味しいものいっぱい食べて、おおきなあれに元気に遊びに来てね! S. N

