

寒い冬は、血行不良になりやすく、手足や腰に不快な冷えの症状があったりしませんか？  
体を温めるためには、温かいスープや野菜をたくさん使ったお鍋やポトフでバランスのよい食事をこころがけましょう。  
年末年始で、ごちそうを食べすぎた胃腸を温かいものを食べていたわってあげましょう。

## はたけ（うらら農園）



寒さに負けず元気に育っている畑の野菜たち  
大根、ブロッコリー、人参を収穫しています。  
畑で採れた野菜と知ると「おいし〜！」と  
ぱくぱく口に運びます。



スティックブロッコリーの  
脇芽摘み



何かとい忙しそうにしている大きいクラスに代わって畑へ行ってくれるちゅうりっぷ組。  
重い大根や晩白柚も保育園まで自分たちで運んできました。

## あったか団子汁づくり・・・

19日にみんなで力を合わせておやつ「だご汁」づくりをしました。



泥団子名人のちゅうりっぷ組は  
だご作り



たんぼぼ組は白菜の準備  
手でちぎりました。



ゆり組さん、はじめてのピーラー  
に緊張！上手にむけました



切込みは、ひまわり組の仕事  
包丁さばきは、小さなお母さん



ぽかぽか暖かい園庭でみんな揃って「いただきま〜す」  
みんなで作っただご汁の味は格別でした。

