

きれいに色づいた葉が落ち始め、徐々に寒さが本格的になってきましたね。我が家の夕飯には鍋が登場し始めました。最近では色々な種類のスープが売られており、また野菜を切って入れるだけ、という手軽さが私にはとてもありがたいです。鍋料理の始まりは縄文時代と言われており、現在のような鍋スタイルが普及したのは江戸時代～明治時代「卓袱（しっぽく）」という料理が登場してからだそうです。

美味しいだけではなく、冷え性対策、便秘解消、ダイエット、美肌、生活習慣予防、免疫力アップとたくさん効果もあるとのこと。

寒いからこそ、さらにおいしくなる鍋。これからの時期、いろいろな鍋料理を楽しみたいです☺ (山口)

すまいる班



今週のすまいる玉匠は「秋」をテーマにした活動でした。感覚で秋を感じようをやりました。秋の動物やどんぐりやマツホウケイメイもさっまいもさっまいも答えました。音楽では、「やきりもくんさーは」だたり「まつほ、く」ごおもしろい答えができました。



こもれび班

物資でクッキーの注文を決めた。だいてクッキーメンバー大忙しで頑張っています。こもれびは今ペットボトルのラベルはかざしが人気で決壊して頑張っています。お家はペットボトルがありました。たさお待ちします☺

ねくすと

手取わいていた外出で、お土産も持ち「長野市少年科学センター」へ行ってきました。真赤に染めた紅葉の景色も見どころがいっぱい。かやかや、いびきウキウキ。昼食は「おにぎり」です。事前に自分たちで選んでメニューの豪華でおしゃれな洋食ランチをいただきました。美味しくて、おなご満足。少年科学センターでは、あら？手で支えて不思議～！あひ？見て不思議～！大きなしゃぼん玉の中に入り、電車を運転したり。楽しい時間を過ごすことができました。帰りの車の中では、楽しかった事を書いておにぎりしました。お休みなさい。