

先日、なかまと米麴の甘酒を飲んで楽しむ機会がありました。初めて飲んだなかまは不思議そうな表情をされ、独特な味に眉をひそめるなかまもいました。甘酒には「酒粕甘酒」と「米麴甘酒」の2種類ありますが、麴甘酒は麴の分解酵素の働きで米のでんぷんがブドウ糖やオリゴ糖に変わり自然で濃厚な甘みが楽しめます。

甘酒の歴史は長く1300年程前から飲まれていたそうです。「日本書紀」にその原形が記されており、高級酒として天皇に捧げられた醴酒（れいしゅ）が麴を発酵させて一夜でつくる甘酒であったと推測されています。飲む点滴と言われる程栄養価が高く、ミネラルやアミノ酸、ビタミン、ナイアシンなどタンパク質の合成や脂質の代謝などに関わる私たちの体に欠かせない栄養素を含んでいます。私は砂糖の代わりに料理に使っています。自然な甘さで貴重な栄養分が補給できるのも大きな魅力だなと感じています。古代から絶える事なく引き継がれてきた味を皆さまも楽しんでみてはいかがでしょうか。 (百瀬 亜弓)

こもれび班

今週は月曜日にカラオケをして、皆思い思いに2~3曲を選んで歌いました♪♪~
昨年クリスマス会の出し物で観た衣装、カツラを身にまとった「マツケンサンバ」にあこがれ、念願が叶い、真似をして披露してくれたなかまもいました☆
金曜日は鬼退治をしました。鬼は誰だったのでしょうか??

すまいる班

今週のすまいる班は、お正月遊びの羽根つきでたくさん身体を動かしたり、節分にちなみ、それぞれが桃太郎の登場人物になり、鬼退治を行いました。
最後に本物の鬼が登場し、豆に扮したスポニジを投げ、鬼を退治しました。



ねくすと

先週の選択活動での工芸で、作成をしたちぎり絵を使ったカレンダーが仕上がって完成をしているような...短い1月でしたが、日々を彩るとても素敵な1月でした。2月は、たいどんはカレンダーができて上がるのでしょうか。明日は節分。悪いものをいっぴりやっつけて、良いものをたくさん取りこめ、毎日がありますように!! ☆