

寒い冬にお腹に優しい料理・・・
胃の粘膜を保護するためには、豆腐や鶏の胸肉・ささみ、白身の魚を温かい料理で食べる
また、キャベツや大根などの野菜も体の調子を整えるためにはお勧めです。

今夜の1品にいかが・・・

鶏のみぞれ煮

材料

鶏のむね肉・・・1枚
片栗粉・・・適量
サラダ油・・・適量
大根・・・8～10cm(おろし汁も使う)
A(しょう油・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1
酢・・・大さじ1)

作り方

①鶏むね肉は、一口大に切り、片栗粉をまぶし
フライパンに少し多めの油を入れ焼きます。
②大根をおろしを汁ごとAに加えて軽く混ぜます。
③①のフライパンの油をふきとり②をくわえて
さっくり混ぜながら火を通します。

はたけの今・・・寒さに負けず育つ野菜たち



大根とかぶ



嬉しいことに・・・
色と大きさは、年々
人参らしくなっています。
給食に提供され食べています。



赤そら豆の種がすべて芽を出し、順調に育っています。
また、玉ねぎも枯れることなく根付きました。

お箸を上手にもつために・・・

給食の時間は、食事を美味しく、楽しくいただき、なにより食べることを楽しみにできることを大切にし、その上で、食事のマナーも段々と学んでいきます。
最初は、手づかみだったのがスプーンを持って食べるようになり、3歳を過ぎお箸へと移行していきます。しかし、近年お箸を正しく持てない子ども達が増えているように感じます。

スプーンの握り方



上握り



下握り



えんぴつ握り

えんぴつ握りがいつでもできるように
なることがお箸に移行にできる
目安となります。また、移行した時に
お箸を正しく持てます。

まずは、スプーンを正しく持つことができることが、正しくお箸を
持ったり、鉛筆を持ったりすることへの早道です。
ご家庭でスプーンがえんぴつ握り出来ているか
確認してみてください。

