



1月の給食だよ!

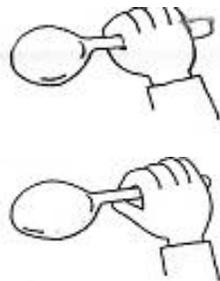
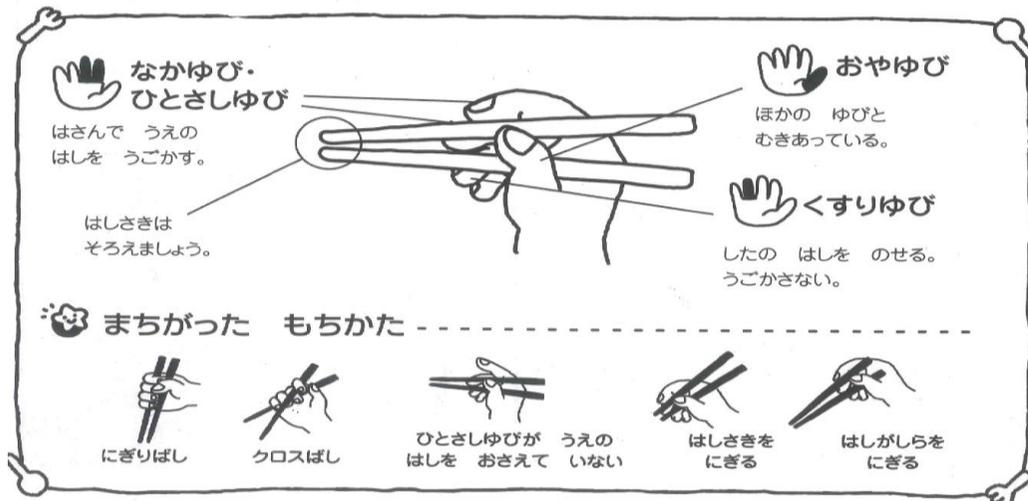
令和2年1月7日発行 美女木げんき保育園

あけましておめでとうございます!

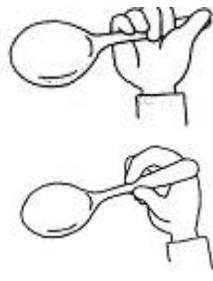
今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしく、楽しい時間となるような給食を作っていきたいと思います。

●お箸とスプーンを上手に使おう●

お箸を上手に持つのはとても難しいことですね。お箸で食べられるからOKではなく、“正しい持ち方”で食べているかを確認してあげて下さいね!

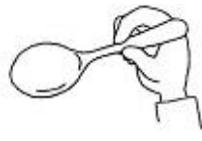


1. 上握り
(1才~1才6カ月ごろ)



2. 指3本の上握り
(1才6カ月~2才ごろ)

3. 下握り
(1才6カ月~2才ごろ)



4. 鉛筆握り
(2才ごろ~)

誕生会メニュー



れんこん入りフルーツ

<材料 3~4人分>

- ・ご飯…茶碗3杯分
- ・ウイナー…3本
- ・玉葱…1/4個
- ・れんこん…1/2節
- ・リーブ油…大さじ2
- ・トマトチップ…大さじ4
- ・塩…少量
- ・卵…4個
- ・牛乳…大さじ3
- ・バター…少量

<作り方>

- ① ウイナーは1cm幅の輪切り、玉葱はみじん切にする。れんこんは1cm角のサイコロ状にきる
- ② フライパンにリーブ油を入れて熱し、①を炒める
具材に火が通ったらご飯を加えてさらに炒め、トマトチップ、塩で味を調える
- ③ ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ合わせる
- ④ フライパンにバターを入れ熱し、③を入れて炒める
- ⑤ ②に④をのせて出来上がり



フルーチェに牛乳を入れてまぜまぜ~♪



りんごとバナナの上にフルーチェをのせてくよ!



12月11日食育活動 ~フルーチェ作り~

おやつ時間にフルーチェを作り、盛り付けも自分でやってみました。簡単にできるおやつ作りをぜひご家庭でも一緒に作ってみて下さいね!