



1月の給食だよ

平成31年1月7日発行 美女木げんき保育園



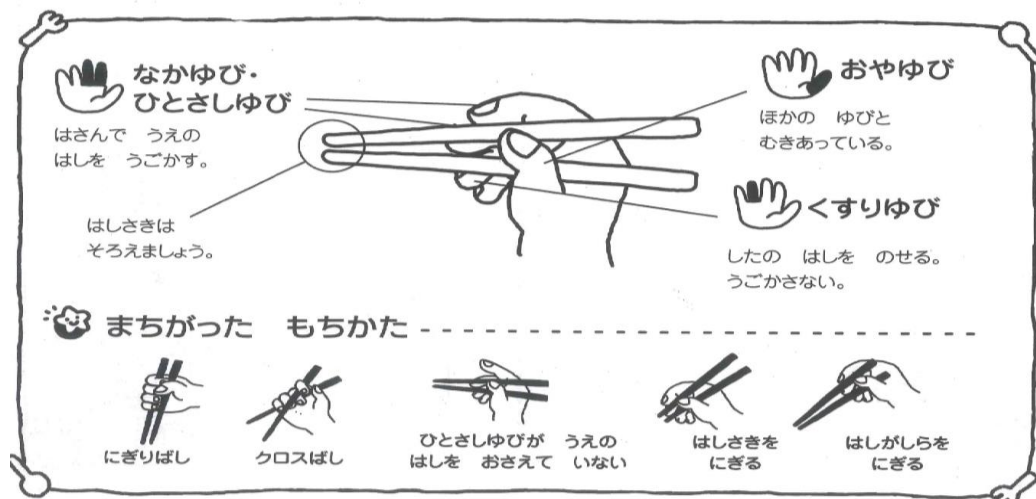
あけましておめでとうございます!

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。

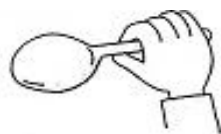
●お箸とスプーンを上手に使おう●



お箸を上手に持つのはとても難しいことですね。お箸で食べられているから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!



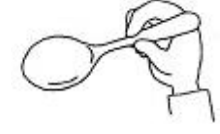
1. 上握り
(1才～1才6カ月ごろ)



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～)



川西町の紅大豆で

チリコンカン

<材料 4～5人分>

- ・紅大豆(乾燥)…50g
- ・鶏ひき肉…150g
- ・玉葱…1/2個
- ・人参…1/2個
- ・トマト缶(カット)…1缶
- ・塩…少量
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・コンソメ…少量

<作り方>

- ① 人参、玉葱を粗みじん切にする
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、①と水で戻した紅大豆を入れて炒める
- ③ ②にトマト缶とコンソメを入れる(水分が少ない場合は水を少し足して下さい)
- ④ 時々かき混ぜながら煮る
- ⑤ 塩、ケチャップを入れて、味を調えて出来上がり



フルーチェに牛乳を入れてませませ～♪



りんごとバナナの上にフルーチェをのせてくよ!

12月12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!

