

1月の給食だより

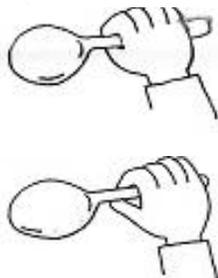
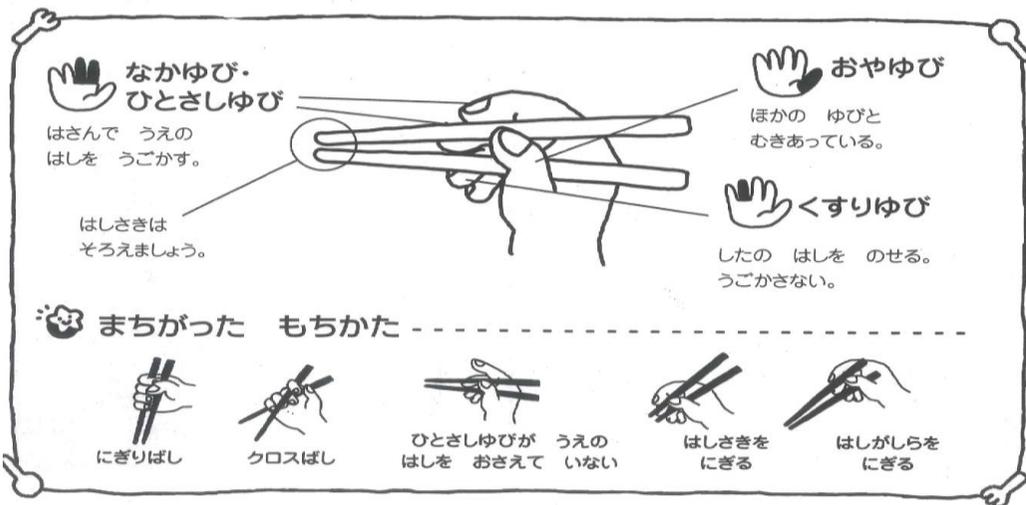
令和3年1月5日発行 美女木げんき保育園

あけましておめでとうございます!

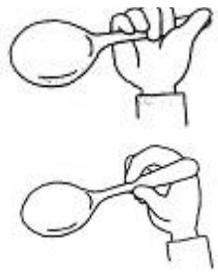
今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしく、楽しい時間となるような給食を作っていきたいと思います。

●お箸とスプーンを上手に使おう●

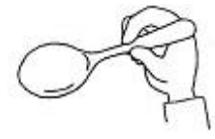
お箸を上手に持つのはとても難しいことですね。お箸で食べられるからOKではなく、“正しい持ち方”で食べているかを確認してあげて下さいね!



1. 上握り
(1才~1才6カ月ごろ)

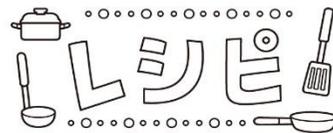


2. 指3本の上握り
(1才6カ月~2才ごろ)



3. 下握り
(1才6カ月~2才ごろ)

4. 鉛筆握り
(2才ごろ~)



1月の献立から

道産子汁

<材料 3~4人分>

- ・豚こま肉...50g
- ・じゃが芋...1個
- ・人参...1/4切
- ・玉葱...1/4切
- ・コーン缶...60g
- ・煮干...適量
- ・味噌...適量
- ・無塩バター...適量

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水と煮干を入れる。①の材料を入れて柔らかくなった後、豚肉を入れる
- ③ ②に味噌とバターを加えて出来上がり

「道産子」とは、“北海道で生まれたもの”を意味する言葉です。道産子汁は、豚肉やじゃが芋、人参、コーンなど、北海道でとれる食材をたくさん使った体が温まる汁物です。



フルーチェに牛乳を入れてまぜまぜ〜♪



バナナの上にフルーチェをのせてくよ!

美味しいね!

12月9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をぜひご家庭でも一緒に作ってみて下さいね!

