

H28. 5
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

新年度が始まり、ひと月がたちました。最初は新しい環境に慣れなかった子も「今日のごはんなにー?」「おやつなにー?」と興味津々に聞きにきてくれます。また食べる量が増えたり、好き嫌いも少なくなってきたように思えます。何でも食べて、毎日元気に登園してくださいね!

旬を食べよう! 春編

芽吹きの中春です! こども園の畑でも、野菜たちの新緑が美しく、力強さを感じます。

ニンジンやイチゴなどが収穫できたり、タマネギや小麦・ジャガイモなど色々なものも大きくなったりしています。子ども達も、収穫を楽しみにしています。



いつになったら採れるやる??



カレーにして食べたいなあ

作ってみませんか?

** 春野菜カレー(4人分) **

材料

ニンジン.....60g	ジャガイモ.....120g
タマネギ.....120g	カボチャ.....160g
タケノコ(水煮).....20g	アスパラ.....50g
キャベツ.....100g	シメジ.....70g
鶏肉.....100g	カレー粉.....1g
コンソメ.....4g	ケチャップ.....12g
ウスターソース.....12g	小麦粉.....20g
ショウガ.....4g	ニンニク.....4g
水.....適量	油.....適量

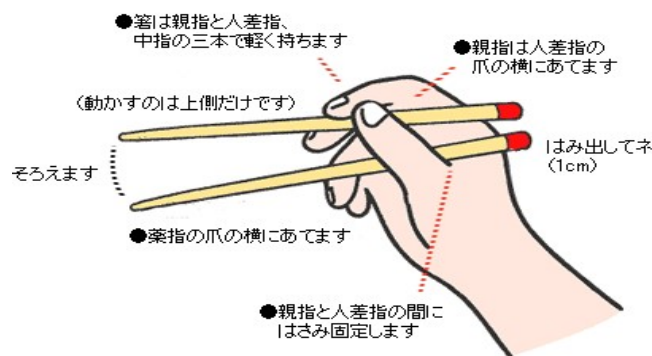
作り方

- ①鶏肉と野菜は、食べやすい大きさに切っておく。ニンニクとショウガはすりおろしておく。
- ②熱した鍋に油をひき、ニンニク・ショウガを炒め香りがしてきたら鶏肉を炒め、火が通ったら野菜とカレー粉を入れ、カレー粉をからめる様にして軽く炒める。
- ③②に具が浸るくらいの水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったケチャップとソースを入れ味を調べ、少量の水で溶いた小麦粉を混ぜ入れ、とろみをつけたら出来上がり!

おはしの持ち方・選び

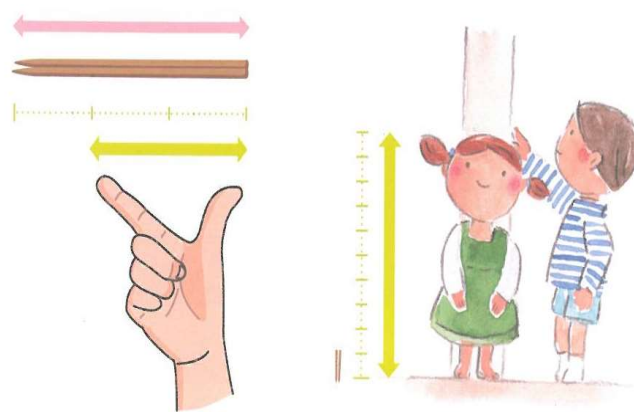
正しい箸の持ち方

- 固定箸(下の箸)は親指と人差し指の間にはさみ固定し、薬指の爪の横にあてます。
- 作用箸(上の箸)は親指と人差し指、中指の3本で軽く持ちます。
- 親指は人差し指の爪の横にあてます
- 動かすのは作用箸だけで、箸先はそろえます。
- 箸は手の甲から1cmほどはみ出しましょう。



箸の選び方

親指と人差し指を広げた長さの1.5倍。または身長分の10分の1の長さが好ましいです



普段の遊びの中で、折り紙や指先を使うおもちゃ等を利用して、遊びながら指先の運動をすると上手にお箸を持つ近道に繋がります。

子どもたちにとって、お箸の持ち方の教科書はお家の方や保育者など、身の回りにいる大人です。お手本になれるよう、正しい持ち方を心がけたいですね。また、正しくお箸を持つために、スプーンの持ち方やエンピツの持ち方にも気をつけていきたいですね。