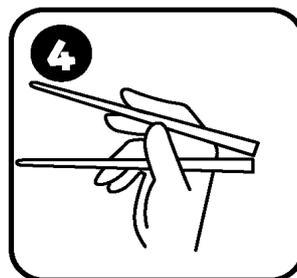
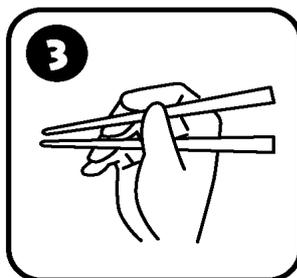
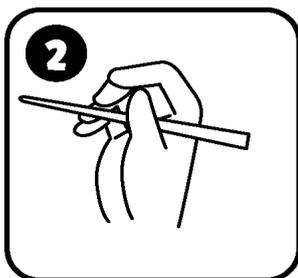
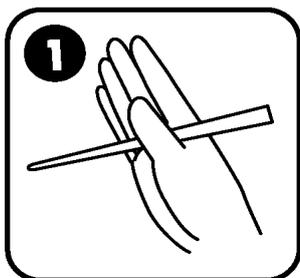


正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



はしが上手に使えるようになると料理がきれいにたべられます。卒園するまでに正しく持てるようになりましょう。

11月にひまわり組さんが園で収穫したさつまいもを使ってクッキングをしました。美味しくできたので作り方を紹介します。

揚げない大学芋

材料

さつまいも	1本
油	大さじ1
① 砂糖	大さじ4
② 水	大さじ1
③ 酢	小さじ1/2
黒ごま	適量

- ①皮ごと1cm幅の斜め切りにし、更に1cm幅に切り棒状にしてから水にさらしてあく抜きをする。
- ②水気を拭き取り冷たいフライパンに油と①を入れる。
- ③さつまいもに油がコーティングされるように混ぜる。
- ④火をつけこんがりするまで全体を焼き、取り出しておく。
- ⑤フライパンの油を拭き取り②を入れ砂糖をなじませてから強火にかける。1分25秒くらい。(混ぜすぎない)
- ⑥泡が小さくなり、ややきつね色になったら火を止める。
- ⑦④を入れ手早く絡ませる。
- ⑧オーブンシートに広げ冷めたら黒ごまを振る。



フライパン1つで美味しくできますので是非作ってみてください。

こども園での給食の様子を紹介します

ちゅうりっぷ組

食事の量も増えてきて良く食べています。苦手な物も少しずつ食べられるようになり、食べる意欲が増えてきました。

ハンバーグ・サラダ・スパゲティーミートソース
みそ汁・魚が人気でした。

♡クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡

今年の冬至は12月22日(木)です。

とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

レシピ紹介

まぐろのかりん揚げ

材料 幼児4人分

まぐろ	200g
しょうが	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1
ごま	小さじ1



- ①まぐろは一口大の大きさに切る。
- ②①にすりおろしたしょうがを混ぜなじませる。
- ③②に片栗粉を付け熱した油で揚げる。
- ④小鍋に調味料と水を入れかき混ぜながら弱火にかけ沸騰したら火を止める。
- ⑤④に③を入れたれをなじませ、ごまをふる。