

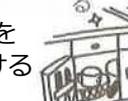
12月給食だよ!

魚津市役所こども課

お手伝いによる食の自立

幼児期後半ごろから、買い物や食事作り、後片付けをすることで、食事への興味や関心が高まり家族のきずなが深まってきます。「まだ無理」「後片付けが大変」と決めつけていませんか? 「まだ無理」「後片付けが大変」と決めつけて、子どもからお手伝いをする機会を奪ってはいませんか? お手伝いは子どもが努力して作り出せるものではなく、大人がその機会を作りサポートすることが大切です。12月はクリスマス会やお餅つき、年越しなど多くの行事を控えています。お手伝いをしていくことで食の自立を獲得していきませんか。

お手伝いをしていますか?

- | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---|------------------------|--|
| ①おつかい
(○ x) |  | ②身支度
(○ x) |  | ③手洗い
(○ x) |  |
| ④用具を
そろえる
(○ x) |  | ⑤野菜を洗う
(○ x) |  | ⑥図る
(○ x) |  |
| ⑦皮をむく
(○ x) |  | ⑧包丁で切る
(○ x) |  | ⑨加熱する
(○ x) |  |
| ⑩混ぜる
(○ x) |  | ⑪盛りつける
(○ x) |  | ⑫用具を
かたづける
(○ x) |  |
| ⑬食卓をふく
(○ x) |  | ⑭配膳する
(○ x) |  | ⑮食器を下げる
(○ x) |  |
| ⑯食器を
洗う
(○ x) |  | ⑰食器をふく
(○ x) |  | ⑱食器をしまう
(○ x) |  |



お手伝い度をチェックし
食の自立度を確認して
みましょう。

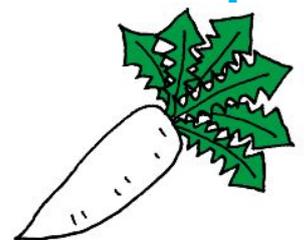
○の数 _____ / 18点

新川だいこんのカレーライス (3人分)

魚津地場産品給食
メニューコンテスト入賞

- | | |
|-------|------|
| 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 1/4本 |
| 大根 | 100g |
| 鶏ひき肉 | 60g |
| カレールー | 適量 |
| しょうゆ | 適量 |
| ごはん | 適量 |

- (作り方)
- ①玉ねぎと人参をみじんぎりにする。
 - ②大根の皮をむき、1cm角に切る。
 - ③鍋に油をひき、野菜と鶏ひき肉を炒める。
 - ④水を鍋に入れ煮込む。
 - ⑤カレールー、しょうゆを入れ混ぜる。



食べ物クイズ

Q. 魚津で栽培されており、まるで女性の肌のようにすべすべでキメが細かいことから別名「美人だいこん」と呼ばれています。さて何だいこんでしょう?

○○○○だいこん

