







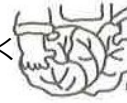











# 12月給食だよ!

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

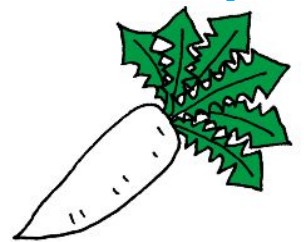
○の数 \_\_\_\_\_ / 18点

## 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

