

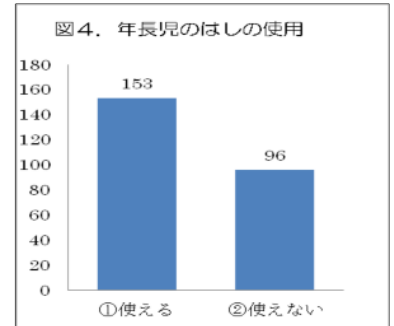
1月給食だよ！

魚津市役所こども課

食事に関するアンケート結果①

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしていきたいですね。先日、卒園まで残り3か月となった年長児を対象にアンケートを実施しました。その結果では年長児の約4割が「使えない」という結果であり、「使える」と回答した人数と園で把握している「使える」の数は異なった結果だったようです。はしは、毎日一生使っていくものです。園とご家庭の状況を確認しながら園児のうちにきちんとはしが使えるようになっておきましょう。

○お子さんははしを上手に使えますか？



お正月3択クイズ

家族でクイズにちょうせん！

お正月3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1 レベル★

お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 二段もち
- 鏡もち
- だるまもち

Q2 レベル★★

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- エビのひげが長いから
- エビの腰が曲がっているから
- エビは長生きする生物だから

Q3 レベル★★

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た“煮しめ”が入っています。それはなぜでしょう？

- 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 「頭が良くなるように」という願いから

Q4 レベル★★★

豊作を願っておせち料理で食べる、甘い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

Q5 レベル★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- かぶ
- 大根
- にんじん

きんぴらごはん

(材料)

| | |
|------|--------|
| 米 | 2合 |
| 水 | |
| とり肉 | 100g |
| ごぼう | 50g |
| にんじん | 50g |
| しらたき | 50g |
| だし汁 | 100g |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1.5 |
| みりん | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 小さじ2 |

(作り方)

- ①米は炊く1時間前に洗ってザルにあげ炊飯器に入れる。
- ②しらたきは2分ゆで、細かく切る。ごぼう、にんじんはささがきにする。
- ③鍋に油を熱して②を炒め調味料を加えて煮、煮汁を取り分ける。
- ④③の煮汁に水をたして、規定通りの水量にし①を加えて炊く。
- ⑤炊きあがったら③の具をご飯の上のせて蒸らし、全体を混ぜ合わせる。

餅の食べ方に注意！

子どもに与えるときの注意

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない