

2月給食だよ!

魚津市役所こども課

「もうすぐ春」ですね

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ雪の便りも聞かれます。2月3日は節分、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすく、気をつけるという意味もあります。毎日の食事をきちんと摂って、寒さを乗り切りましょう。節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちも、お兄さん、お姉さんになってきましたね。食べる練習はどのくらいできるようになりましたか?特に4月から1年生のお子さんはチェックしてみましょう。

お家で練習してみましよう!

★ひとりであけられるかな?!

きゅうしょくにはいろいろなものがとうじょうするよ。



★ほねをよりわけてたべられるかな?!



さけ

さば

◆保護者のみなさまへ
給食の魚は、骨のついていることもあります。
おうちでも必ず練習してください!

おはしがじょうずにもてるかな?

きゅうしょくでは、おはしをつかうひ、スプーンをつかうひがありますよ。



① えんぴつとおなじように、1ぼんもってみます。そのしたに、もう1ぼんはさんでみましょう。



② ひとさしゆびとなかゆびでうごかしてみましよう。

きちんともてましたか?
おうちでまいにちれんしゅうしましよう。

★ひとりでむけるかな?!



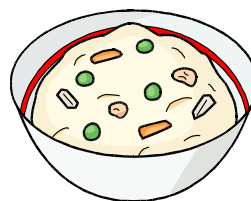
ふゆになったら、いろいろなくだものもあるよ!

鬼っ子ごはん

- | | |
|-------|---------|
| もち米 | 30g |
| 米 | 2合 |
| 乾燥ひじき | 3g |
| 大豆水煮 | 90g |
| にんじん | 60g |
| うす揚げ | 30g |
| さとう | 大さじ 2/3 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| みりん | 小さじ 1 |
| しらす干し | 30g |
| ごま油 | 大さじ 1/2 |

(作り方・米2合分)

- ①乾燥ひじきは水でもどす。だしをとる。
- ②しらす干し以外の材料をだし汁と調味料を加えて煮含めておく。
- ③しらす干しはカリカリになるまでごま油で炒める。
- ④炊いたごはんに②③の具材を混ぜ込んで出来上がり。



大豆の入ったごはんだよ!

食べ物クイズ

Q. 大根は冬においしい野菜です。生の大根をすりおろしたものを「大根おろし」といいますが、どんな味がするでしょう?

- ①あまい ②しょっぱい ③からい

