

箸を使い始める時のアドバイス

お箸を使い始めるタイミングは焦る必要はありませんが、子どもが指を上手に動かせるようになり、箸に興味を持ったら、少しずつ進めます。まず、子供に合った長さのお箸を用意し、丸めたティッシュ、スポンジをつまむ遊びから始めてみましょう。

そう組は割りばしを使って小さく切ったスポンジ、豆をつまむ練習をしています。お家でもやってみてください。

さつまいもはおいしいね

さつまいもを掘りました。大きい芋小さい芋がたくさん収穫できました。早速ふかし芋にして食べたら美味しくておかわりがとまらなかったです。掘ってすぐより少し日にちが経った物の方が美味しいと言われているので、次は、さつま芋ご飯、大学芋、ふかし芋、焼き芋を作って食べたいと思います。甘いさつま芋になっていることでしょう。楽しみです。

11月 給食だより

*お米を精米したときに出るのは、次のうちどれでしょうか？

- ①もみから ②米ぬか ③米粉

答え ②番

*玄米を削ったときに発生するのがぬかで、漬物や野菜のあく抜きになど調理にもちいられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われます。

ひじきサラダ

材料（1人分）

干しひじき3g 人参10g 胡瓜10g 油揚げ5g
すりごま2g マヨネーズ2g 砂糖1g しょうゆ2g

作り方

- ① ひじきを水で戻して切る。人参、胡瓜はせん切りにする。
- ② 油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋にひじき、人参、油揚げ、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ ③が冷めてたら、胡瓜、マヨネーズ、すりごまを加える。