



見直してみよう！ 箸・お椀の持ち方

10月中旬からもも組では箸での食事を
行っています。以上児クラスでも、上手に持て
ているようで間違った箸やお椀の持ち方をし
ている子が多くみられます。食べこぼしやお椀
をひっくり返す原因にもつながります。正しい
持ち方を確認して身につけましょう。

箸の正しい持ち方

- ① えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持つ。
- ② 下の箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。
- ③ 人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす。(親指や下の箸は動かさない)



お椀の正しい持ち方

利き手と反対の手のひらを上に
向け、親指を垂直に立てる。
その状態のまま、お椀を挟み込む。



今月のリクエスト献立はゆり組の

『ポテトもち』です。12日です。

レシピ



ポテトもち

材料(4個分)

- | | | |
|------------|----|------------|
| じゃが芋…中3個 | あん | 醤油…小さじ2 |
| 片栗粉…20g | | 砂糖…小さじ1 |
| ピザ用チーズ…40g | | 青のり…適量 |
| 塩…適量 | | とろみ用片栗粉…適量 |
| | | 水…適量 |

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき乱切りにして蒸す。やわらかくなったらつぶす。
- ② ①に片栗粉・チーズ・塩をいれ丸めて形をとる。
- ③ ②をフライパンで焦げ目がつくまで蒸し焼きにする。
- ④ ③が焼きあがったら一度器に移し、フライパンにあんの材料をいれてあんを作る。とろみがついたらもちを入れからめる。

★保育園で人気のおやつです！

日	曜	献立名	おやつ	kcal
2	月	ビーフカレー・わかめのみぞれ和え・チーズ・スープ(コーン・しめじ)・グレープフルーツ	ピーナツサンド スキムミルク	484
3	火	さんまの梅揚げ・胡瓜のコロコロサラダ・ミニトマト・すまし汁(椎茸・もやし)・りんご	ミートソース 麦茶	452
4	水	厚揚げ中華風煮・ほうれん草ごま和え・ブロッコリー・みそ汁(舞茸・長ねぎ)・バナナ	サイダーゼリー	336
5	木	鶏の照り焼き・ごぼうサラダ・コーン・すまし汁(白菜・板ふ)・みかん	バナナブレッド 麦茶	462
6	金	鱈の酢豚風・キャベツのピーナツ和え・トマト・スープ(卵・わかめ)・パイ	りんごコンポート せんべい	305
7	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・みかん	チーズクレープ	
9	月	レバーの中華風・ひじき和え・大根ゆかり和え・みそ汁(豆腐・なめこ)・オレンジ	Qちゃんおにぎり 麦茶	486
10	火	プレーンオムレツ・華風和え・ミニトマト・スープ(ベーコン・玉ねぎ)・りんご	ブルーベリーサンド スキムミルク	476
11	水	おにぎりの日 さばの味噌煮・こんにゃくの白和え・キャベツ・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・グレープフルーツ	ホットケーキピザ 麦茶	411
12	木	のしどり・七目納豆・コーン・みそ汁(もやし・わかめ)・みかん	ポテトもち 麦茶	335
13	金	クリスマスおゆうぎ会		
14	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	かぼちゃのタルト	
16	月	春雨と挽肉の炒め煮・マセドアンサラダ・トマト・みそ汁(椎茸・大根)・りんご	フルーツサンド スキムミルク	393
17	火	マヨネーズ春巻・酢の物・ほうれん草お浸し・スープ(しめじ・わかめ)・バナナ	焼うどん 麦茶	436
18	水	鮭のつぶつぶ焼き・五目乾物きんぴら・もやし・すまし汁(厚揚げ・小松菜)・キウイ	ごまババロア	442
19	木	さぼりシュウマイ・南瓜サラダ・ミニトマト・みそ汁(油揚げ・もやし)・パイ	いちご蒸しパン 麦茶	420
20	金	納豆の仲よし揚げ・切干大根いり煮・ブロッコリー・すまし汁(筍・白菜)・みかん	梅干じゃこ炒飯 麦茶	443
21	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・バナナ	シュークリーム	
23	月	豚肉ソースマリネ・大根サラダ・キャベツ・スープ(もやし・コーン)・グレープフルーツ	ツナサンド スキムミルク	465
24	火	かに玉風・五目ひじき・胡瓜・みそ汁(えのき・じゃが芋)・りんご	きのこそうめん	297
25	水	◆クリスマスバイキング◆ (お箸だけ持たせてください)		
26	木	八宝菜・マカロニサラダ・チーズ・すまし汁(はんぺん・しめじ)・オレンジ	フルーツ白玉	407
27	金	白身魚のワンタン揚げ・五目ビーフン・トマト・すまし汁(にら・卵)・バナナ	みそラーメン	451
28	土	年末年始のお休み(1月5日まで)		

△今月のおにぎりの日は11日(水)です

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。