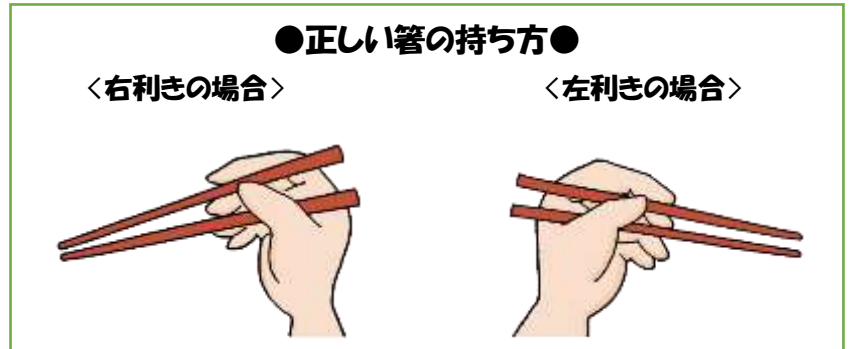




あけましておめでとうございます。静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子ども達の元気いっぱいの声が響いています。今の時期は感染症が流行りやすくなります。手洗いうがいをしっかりと、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

## 箸を正しく持って使いましょう！

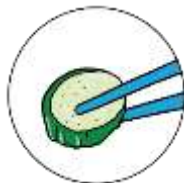
子ども達は、正しい箸の使い方をしてい  
る大人が身近にいと、自然にその箸の使  
い方を学んでいきます。家族で食事をする  
時に、箸の持ち方や使い方を確認してみ  
てはいかがでしょうか。



## 色々な使い方ができる箸



つまむ



はさむ



切る



くるむ



混ぜる

## 保育園給食レシピ ～大豆と鶏肉のみそ炒め～

### <材料 幼児5人分>

- |                |  |
|----------------|--|
| ・大豆の水煮 75g     | <b>【調味料】</b><br>・生姜チューブ 5g<br>・ごま油 小さじ1<br>・砂糖 大さじ1<br>・みそ 大さじ1<br>・みりん 大さじ1/2<br>・醤油 小さじ1<br>・片栗粉 小さじ1<br>(水で溶いておく) |
| ・鶏ももこま切れ肉 300g |  |
| ・みりん 小さじ2      |  |
| ・塩 小さじ1        |  |
| ・サラダ油 小さじ1     |  |
| ・人参 1/3本       |  |
| ・玉ねぎ 1/2個      |  |
| ・ピーマン 2個       |  |

### <作り方>

- ① 鶏肉に塩・みりんで下味をつける
- ② 人参:短冊切り 玉ねぎ:薄切り ピーマン:細切りにそれぞれ切る
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①の鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤ 大豆を加えて炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

💡玉ねぎを長ネギに変えても美味しいですよ！

### <放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

**11月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**