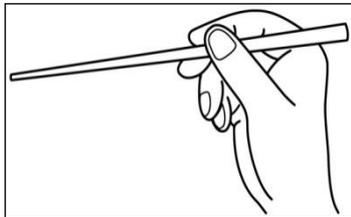


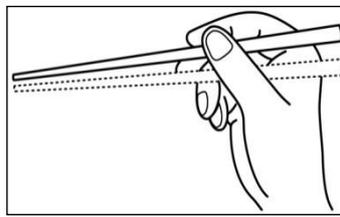
暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。
外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。
また、夏程の暑さがないために水分補給を忘れがちですが、厚着や暖房等でじんわりと汗をかいています。空気も乾燥していますので、水分補給を忘れないようにしましょう。

◆お箸の持ち方について

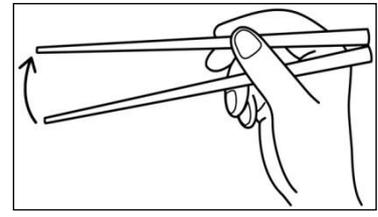
日本人の食事作法は、「箸に始まり、箸に終わる」というほど、箸の使い方は大切です。上手に動かせるように、練習をしていきましょう。



①えんぴつを持つように1本を持つ。1本で上下に動かしてみよう。



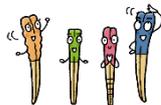
②点線の部分にもう1本を入れる。



③上下に持てたら上の箸だけ動かしてみましょう。

◎親指・人差し指・中指を日常生活の中で使いましょう

- ☆折り紙やあやとりをする
- ☆お絵描きをする
- ☆紙飛行機をとばす
- ☆洗濯物をたたむ（タオルや靴下など）
- ☆貯金箱にお金を入れる など



◆魚の変わり西京焼き

（材料 4人分） 保育所給食のメニューです

| | |
|------|------------|
| 魚 | 4切れ |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| A | 砂糖 小さじ1 |
| | みりん 小さじ1 |
| | みそ 大さじ1 |
| | マヨネーズ 大さじ1 |
| | ごま 少々 |

1. 魚に塩少々をふる。水分が出てきたらキッチンペーパーで軽く水分をふきとる。
2. Aの調味料を混ぜ合わせ、①の魚を漬け込む。
3. 調味料を軽くふきとり、油を熱したフライパンで焦がさないように焼く。

※しいらなどの白身魚や鮭、あじで作っても美味しいです。

また、鶏肉で作っても美味しいです。

※保育所では卵不使用のマヨネーズを使用し、オーブンで焼いています。みその塩分によって調味料を加減してください。

