

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。寒さに加え、空気が乾燥してきたり、1年の疲れが出てきたりして、風邪を引きやすい時期になります。



バランスの良い食事をしっかりととり、手洗いうがいをして乗り越えましょう！

★今月のテーマは、「食事のお手伝いについて」です★

幼児期後半ごろから、買い物や食事作り、後片付けすることで、食事への興味や関心が高まり家族のきずなが深まってきます。「まだ無理」「後片付けが大変」と、子どもからお手伝いをする機会を遠ざけていませんか？お手伝いは、大人がその機会をサポートすることが大切です。12月はクリスマスやおもちつき、年越しなど多くの行事を控えています。お手伝いをしていくことで食の自立を獲得していきませんか？

献立を考える



買い物



食卓をふく



お手伝い度をチェックして、食の自立度を確認してみてくださいね！

食器を運ぶ



盛り付ける



料理を運ぶ



後片付けをする



調理のお手伝い



野菜を洗う



お米をどく



味見をする



○旬の食材を使ったレシピの紹介○～マーボー大根～＜材料 4 人分＞

大根・・・1/2 本 豚ミンチ・・・200g 人参・・・1 本 玉ねぎ・・・1/2 個 しょうが・・・少々
 にんにく・・・少々 水・・・1 カップ 片栗粉・・・大さじ 2 中華だしの素・・・小さじ 2
 赤味噌（味噌でも可）・・・大さじ 1 砂糖・・・大さじ 2 油・・・適量

＜作り方＞

- ①大根・人参・玉ねぎを食べやすい大きさに切ります。
- ②しょうが・にんにくはすりおろします。（チューブでも良いです）
- ③フライパンに油を敷いて、豚ミンチを炒めます。
- ④③に②と玉ねぎを入れ、軽く炒めたら人参と大根を入れて炒めます。
- ⑤④に水を入れて、大根と人参が柔らかくなったら、調味料を入れて味を整えます。
- ⑥片栗粉でとろみをつけたら完成です！

