

今年は寒い日と暖かい日の寒暖差が激しくて、体調を管理するのも一苦労ではないでしょうか。十分な栄養と睡眠を心がけて、免疫力を高めていきましょう。

「自分でやりたい！」を大切に

子どもは周りの大人の行動をまねて、様々なことを学んでいきます。体験の機会は、お子さんが「やりたい！」と言ってきた時が始めの時です。しかし、初めからすぐにできるようになるわけではないので、やりたい気持ちを大切にしながら、あきらめずくり返し教えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を協力させて一緒に動かす動作を体験することが大切です。果物の皮むきは、その動作の練習にぴったりです。

ステップ1 バナナの皮むき



① きき手と反対の手で、バナナを立てて持ちます。初めのうちは、へたを折るのを大人が手伝います。

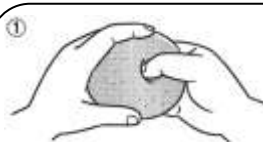


② へたを持って下側に引っ張ります。この時、全部剥かないように注意しながら、ゆっくり途中まで剥いていきます。

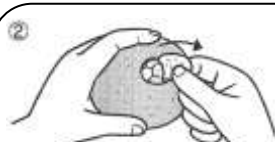


③ 持つ部分を残して、ほかも同じようにむきます。持つ位置がわかりにくい時は、輪ゴムを巻いて目安にするとよいでしょう。

ステップ2 みかんの皮むき



① みかんのおしり側に親指を立てて、穴を開けます。初めのうちは、穴を開けるのを大人が手伝います。



② 慣れないうちは、皮がちぎれてもよいので、そっとめくりながら、剥いていきます。



③ 剥くのが上達してきたら、皮を持ち上げずに、親指を皮と実の間に入れて、少しずつ剥いていきます。



④ 実をつぶさないように注意して、皮が花の形になるようにやさしく、ゆっくりむきます。

世界の料理を食べよう

12月26日(月)は「韓国料理」を堪能します!

ご飯

タッカルビ

わかめスープ

果物

<おやつ>

チヂミ



ータッカルビー

<材料・4人分>

鶏肉(もも肉)	250g	油	大さじ1杯	
A	みそ	大さじ2杯	玉葱	100g
	砂糖	大さじ2杯	じゃがいも	250g
	酒	大さじ1杯	キャベツ	150g
	しょうゆ	大さじ1杯	ごま油	適量
	にんにく	少々	煎りごま	少々
	ケチャップ	大さじ4杯		

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、ボウルに A と一緒に入れる。
 - ② ①をよく混ぜ、揉み込み10分ほど置いておく。
 - ③ キャベツはざく切り、玉葱は薄切りにする。
 - ④ じゃがいもは皮を剥いて、1cm幅のいちょう切りにする。
 - ⑤ フライパンに油をしき、野菜を入れ、②の鶏肉を漬けダレごと上に乗せる。
 - ⑥ ⑤に蓋をして、弱火で10分蒸し焼きにする。
 - ⑦ ⑥の蓋を開けて炒め合わせる。
- ※ お好みで⑥にピザ用チーズを乗せて、溶けるまで加熱するとチーズタッカルビになります。

辛くないので、
子どもたちでも
食べられます。

