

たけのこ 12月 だよい



子供たちの白い息が北風に溶け、本格的な冬の到来を感じさせます。寒さも厳しくなっていますので防寒対策をしっかりと、暖かくこの冬を過ごしましょうね。



★お知らせとお願い★

・たけのこでも体調を崩してお休みしてしまう児童が少しずつ出てきました。マスク等、各自で感染対策をお願いします。
冬休みの急な欠席は、朝9:00までにHUGにご連絡ください。
お迎えは9:30～10:30頃
送りは15:30出発となります。



やまちゃんレシピ

今回のメニューは

材料【4本分】
2本～3本が一人前くらいです



甘辛タレが決めて！
ホットプレートで
肉巻きおにぎり

- ★おにぎり材料
- ご飯 1合分
 - 豚バラ肉（長めのもの） 4枚
 - 塩コショウ 少々
 - 薄力粉 少々
- ★タレ材料
- 酒 大匙2
 - みりん 大匙4
 - 砂糖 大匙1
 - 醤油 大匙2
 - すりおろし生姜 小匙1

★生姜の量は好みで調節してもOKです。無くてもおいしいですが、あると味にしまりが出ます！

1. タレの材料を合わせ、よく混ぜておく。
2. ご飯を4等分にし、ラップで包み、12cm×8cmくらいの長方形になるように、しっかり目に押さえつける。
🍴 巻き始めはしっかり握り、ラップを緩く巻く！
3. 割った割りばし1本に、ラップを広げラップを巻きずのようにつけて、ラップごとご飯を巻きつけしっかり握る。
🍴 巻き終わりはしっかり握り、ラップを緩く巻く！
4. 広げた豚肉片面に、塩コショウ、薄力粉を軽く振り、粉を振った面を内側にして、おにぎりの端から巻いていく。
★ご飯が見えないように巻くと、焼いたときに崩れにくくなります。
🍴 巻き終わりはしっかり握り、ラップを緩く巻く！
5. ホットプレートを最大温度に設定し、こんがりきつね色になるまで焼いていく。（お肉から油が出るので、油はひかなくて大丈夫です）
6. 最初に合わせたタレを回しかけ、軽くとろみが出るまで回しタレをからめながら焼き上げる。
🍴 マークはお手伝いポイント！たけのこでも皆に手伝ってもらっています！

★こんな事をして遊んでいます！★



プライバシー保護の為、写真の掲載は控えさせていただきます。

だんだんと寒くなってきましたが、今でも「お外に行ける？」と、子ども達！お外で遊べる日は少なくなるかと思いますが、お部屋でもお友だちと一緒に楽しんでほしいですね😊



★今月の豆知識★

おもちをのどに詰まらせないように

おもちはのどに詰まらせやすい食品のひとつ。窒息事故を起こす可能性があります。おもちに限りませんが、食べものを詰まらせないために、しゃべったり遊ばせたりせず食べることに集中させる、水分でのどを潤してから食べる、1回の量を少なくよく噛むなどの工夫をしましょう。

気を付けたい

感染症

インフルエンザ

インフルエンザの主な症状は発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など。高熱が出ると脱水症状を起こしやすいので、水分をたっぷりとり、食事ができなければアイスクリームやゼリー、プリンなどを食べさせてあげてください。ワクチン接種でも感染を完全には防ぐことはできませんが、重症化の予防には役立つといわれています。