

食育&給食だより

(お家の人と一緒に読んでね)

めざせ!! はしめいじん 箸名人



がつきゅうしょくもくひょう 9月給食目標

スプーン、フォーク、はしを上手に使って食べよう

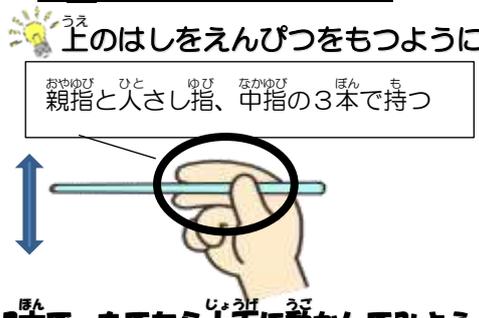
皆さんは、はしを正しく使うことはできますか?日本では、「箸の使い方」が重視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。箸を正しく使えるようになると、とてもきれいに食べられるようになります。今はなかなか上手にできない人も、毎日気を付けて練習すれば、きっと上手に使えるようになりますよ。

はしを正しく持とう(かんたん3ステップ)

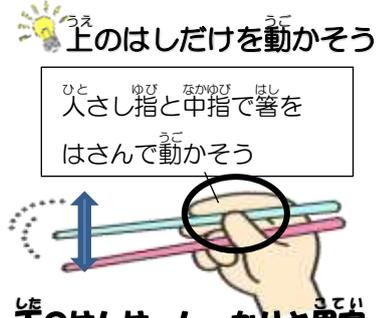
①下のはしをもってみよう



②上のはしをもってみよう



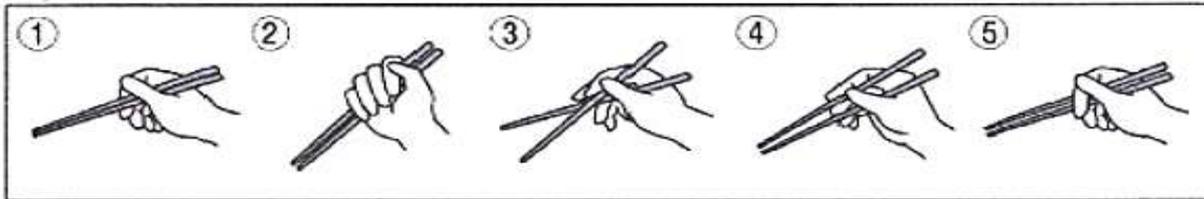
③2本でもってみよう



3本で、もてたら上下に動かしてみよう! 下のはしは、しっかりと固定

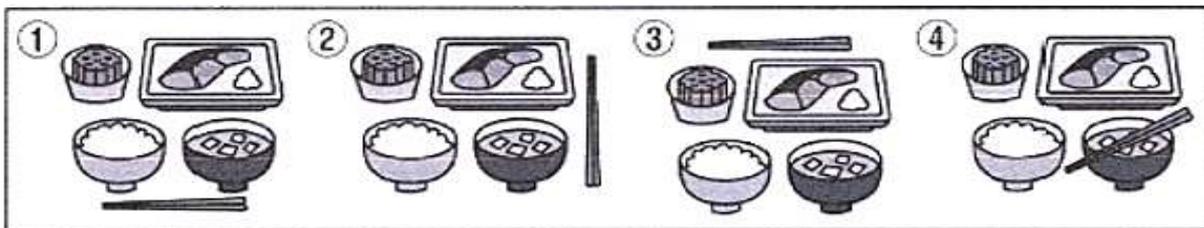
やってみよう!! はしクイズに挑戦

Q1 正しい持ち方はどれでしょう



㊦
これ

Q2 正しい置き方は、どれでしょう



㊠
これ

しおぶたどん 「塩豚丼(9月22日の給食より)」



ねぎはだれでさっぱり食べられます。家にある物だけでぽっと作れます。

材料(1人分)

豚肉 70g 玉ねぎ (1cmのくし形) 40g
にんじん (せんざり) 5g ねぎ (小口切り) 40g
ごま油 小さじ1 御飯 1膳

★ { おろしにんにく 小さじ1 レモン果汁 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/3 塩コショウ 適量 }

作り方

- フライパンにごま油を入れ、おろしにんにく、1/2 ねぎを炒める。
- 豚肉をほくしながら炒め、にんじん、玉ねぎも加える。
- 野菜に火が通ったら、残りのねぎを加え、★で調味する。
- 器に御飯を盛り、③をのせて、できあがり!