

食育&給食だより

(お家の人と一緒に読んでね)

めざせ!! はし名人



9月給食目標

スプーン、フォーク、はしを上手に^{じょうず}使って^{つか}食べよう

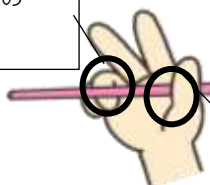
みなさんは、はしを^{ただ}正しく^{つか}使うことはできますか?日本では、「はしの^{つか}使い方」が重視され、食事のマナーとして大切^{だいせつ}に受け^う継がれてきました。はしを^{ただ}正しく^{つか}使えるようになると、とてもきれいに^た食べられるようになります。今はなかなか^{じょうず}上手にできない人も、毎日^{まいにち}気をつけて^{れんしゅう}練習すれば、きっと上手に^{じょうず}使えるようになりますよ。

はしを^{ただ}正しく^も持とう(かんたん3ステップ)

①下のはしを固定

手がピースの^{かたち}になる

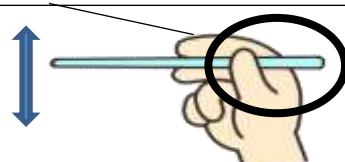
くすり^{くすり}指の^{つめ}爪の^ああたりに



親指と人差し指の間の谷間でガッシリと固定しよう。

②上のはしをえんぴつをもつように

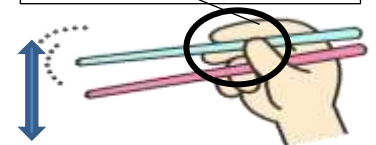
おや^{おや}指と人差し指、中指の3本で持つ



3本で、もてたら上下に動かしてみよう!

③上のはしだけを動かそう

ひと^{ひと}指と中指ではしをはさんで動かそう



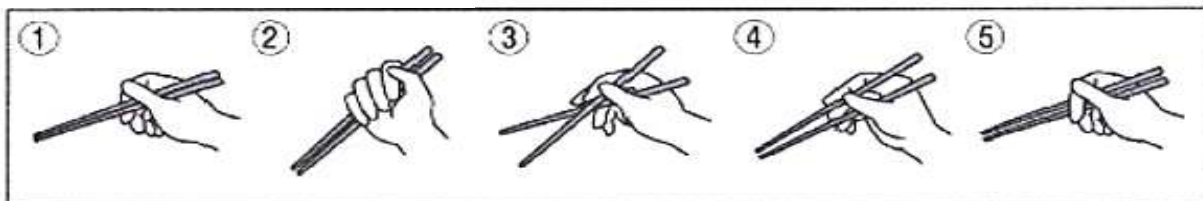
💡 下のはしをもってみよう

💡 上のはしをもってみよう

💡 2本でもってみよう

やってみよう!! はしクイズにちょうせん

Q1 正しい持ち方はどれでしょう



④
こたえ

Q2 正しいおきかたは、どれでしょう



①
こたえ

どうにゅうたんたん 「豆乳坦々スープ(9月15日の給食より)」

材料(4人分)

豚ひき肉	60g	豆乳	100g(カップ1/2)
青梗菜(2cmに切る)	80g	おろしニンニク・生姜	適量
コーン	40g	中華だし	小さじ1
ねぎ(小口切り)	40g	味噌	大さじ1
しいたけ(千切り)	40g	★ ねりごま	大さじ1
		テンメンジャン	大さじ1



どうにゅう にかて ひと
豆乳が苦手な人も、スープにすれば食べられるかも。

低エネルギーで鉄分豊富。春雨を入れてもおいしいよ。

作り方

- 鍋にサラダ油を適量入れ、豚ひき肉、にんにく、生姜を加え、肉がポロポロになるまで炒める。
- お湯を入れ、沸騰したら、野菜やしいたけを煮る
- 火を弱め豆乳を入れる(沸騰させると分離します)
- ★を入れ、味を整えてできあがり!!