

食育だより

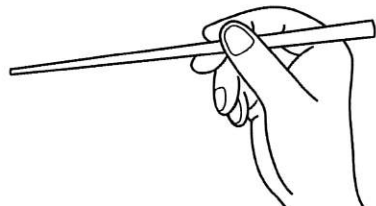


5月のめあて

正しい食事のマナーを身につけよう

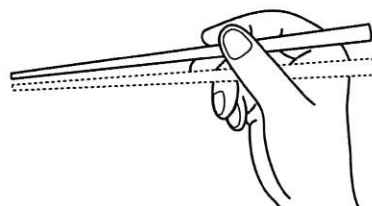
基本のはしの持ち方

ステップ1



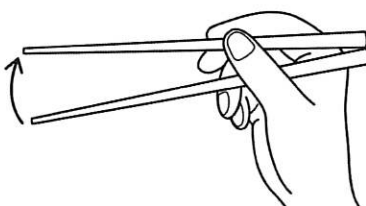
えんぴつを持つように、人さし指と中指ではさみ、親指でささえて、1本持ちます。

ステップ2



もう1本を親指のつけ根から薬指の上を通していきます。この時2本の箸の先がピッタリくっつくように持ちましょう。

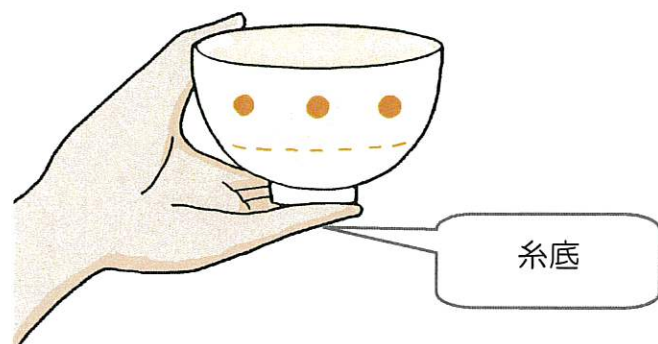
ステップ3



人さし指と中指で上の箸だけを動かします。

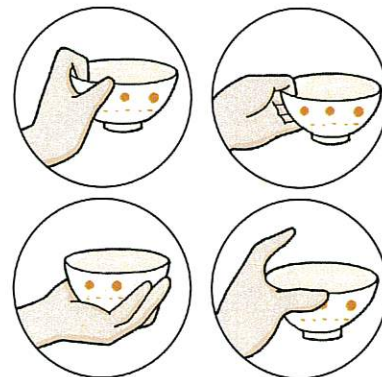


茶わんの持ち方



親指を茶碗のへりにかけて、ほか4本の指は茶碗の下にある『糸底』という部分を持ちます。茶碗の中に指が入らないようにしましょう。

こんな持ち方はやめよう



身近なおとなが見本に

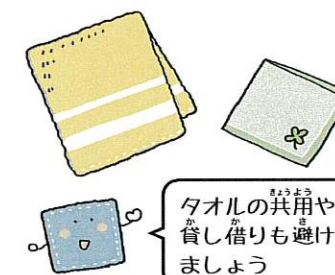
正しい食事のマナーを身につけることは、楽しく食事をするために大切なことです。また、子どもたちはおとなの姿をよく見ている。おとなも日ごろの食事のマナーをチェックして、見本になれるような食べ方をしましょう。



清潔なハンカチで

手をふこう！

手洗いのあと、ハンカチがなくて手がぬれたままにしている人はいませんか？せっかくきれいに洗った手を、清潔なハンカチでふいて、気持ちよく給食を食べましょう。



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

給食レシピ紹介



【沢煮碗】 4人分

・豚肉	60g
・酒	少々
・ゆでたけのこ	30g
・にんじん	20g
・えのきたけ	40g
・春雨	20g
・絹さや	2枚
・かつおだし	3カップ
・酒	少々
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	少々
・塩	少々

- ①豚肉に酒をまぶす。
- ②たけのこににんじんは千切り、えのきたけは3等分、絹さやはサッとゆがいてせん切りにする。
- ③春雨をゆでて、食べやすい長さに切る。
- ④かつおだしで、にんじん、豚肉、えのきたけを煮る。
- ⑤たけのこ、春雨、調味料を入れて味をととのえる。
- ⑥絹さやを入れて出来上がり！

※旬のたけのこでおいしさアップ。
※あらびきこしょうをふって食べるとおいしいです。