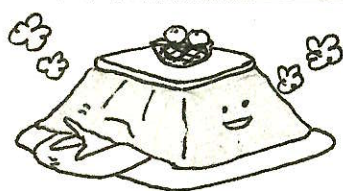
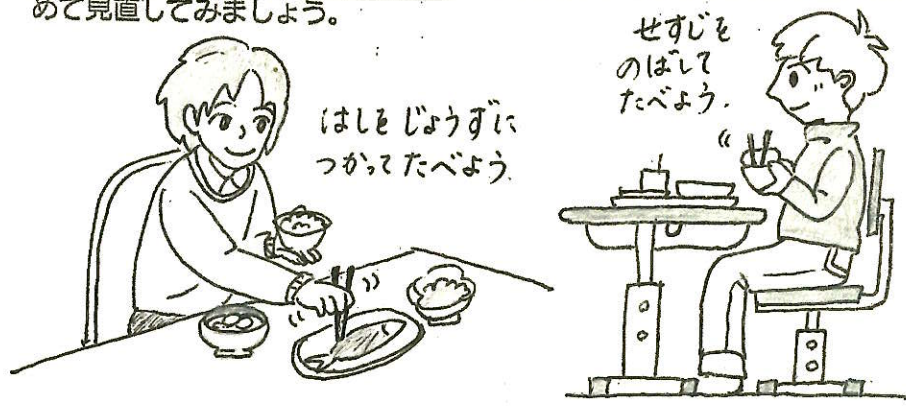


よいマナーは一生の宝物!! 正しいはし使いと姿勢



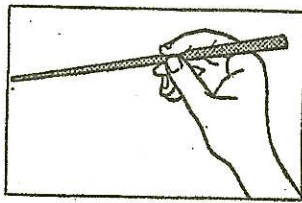
会食の際に、はしを上手に使い、姿勢をよくして、好ききらいをせずに残さずきれいに食べるようすは、見ていてとても気持ちが良いものです。食事のマナーは、将来の社会生活において大変重要です。ご家庭でも、食事の際の姿勢やはしの持ち方を改めて見直してみましょう。



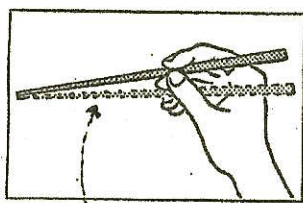
暦の上では春を過ぎますがまだまだ寒い日が続きます。ふだんの食事を充実させて、寒さやウイルスに負けない本を作らしよう。果物や野菜も食べて積極的にビタミンCを補給しましょう。
(栄養教諭 前田)

はしの持ち方 ①・②・③

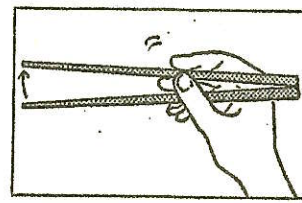
かぞくみんなでやってみましょう!



① えんぴつを持つように1本を持つ



② 点線の部分にもう1本を入れる



③ 上のはしだけを動かしてみましょう

何度も何度もくり返し練習しましょう。

クイズ

大豆のなかまはどれでしょう...

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ

つくってみませんか? 煮込みハンバーグ

給食では、冷凍ハンバーグ(60g)を使っています。肉団子でもおいしくできます。冷凍の時は、たれとわけてからハンバーグを煮込んでください。

えだまめは大豆になる前の未熟なものです。グリーンピースやえんどうは、えんどう豆になる前の未熟なものです。

- ざいりょう ● 6個分くらい
- ② あいびき肉... 300g
- ② 玉ねぎ... 1/2個
- ② パン粉... 1カップ
- ① 牛乳... 1/4カップ
- ① 卵... 1個
- 塩・こしょう... 少々
- サラダ油... 適量
- ④ たれ
 - しょうゆ... 大1
 - みりん... 大1/2
 - さとう... 大1
 - 水... 100cc

- つくりかた ●
- ① の材料をボールに入れ、混ぜあわせてしばらくおく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油で火炙める。玉ねぎが冷めたら、ひき肉とあわせて塩こしょうをふる。
- ③ ①と②とふんわりと混ぜあわせる。
- ④ 好きな個数に分けて、フライパンで焼く。焼き色がついたらうら返して、弱火にし、たれ④を入れしばらく煮込む。

◎ 1年生の児童からリクエストがありました。