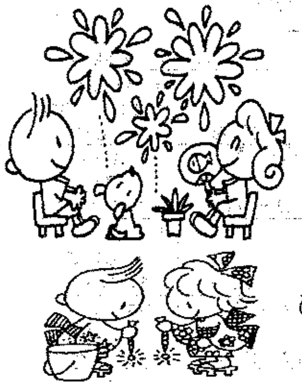
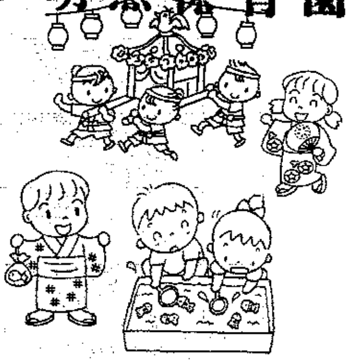
パクパクだより

2011年 8月

明照保育園

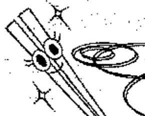
今年の夏は、どのように過ごしていますか。毎年「昨年の夏よりさらに暑い！」と感じられます。この時期、夏場の電力需給策として節電対策をご家庭でも講じられていることと思います。ご家族の体調を崩さない程度に、環境に優しい過ごし方をしてください。お盆を過ぎる頃から暑さも徐々に峠を越したように感じる日が増えてくるでしょう。楽しい夏の思い出がたくさん作れるといいですね。





はしの持ち方について

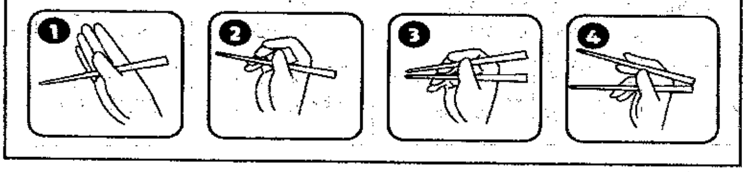
みなさんのはしの持ち方はいかがですか。
正しいはしの持ち方をすると、手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、食事が食べやすくなります。日本の食卓に欠かせないはし。正しい持ち方と使い方を身につけるように、ご家族で見直しをしてみましょう。

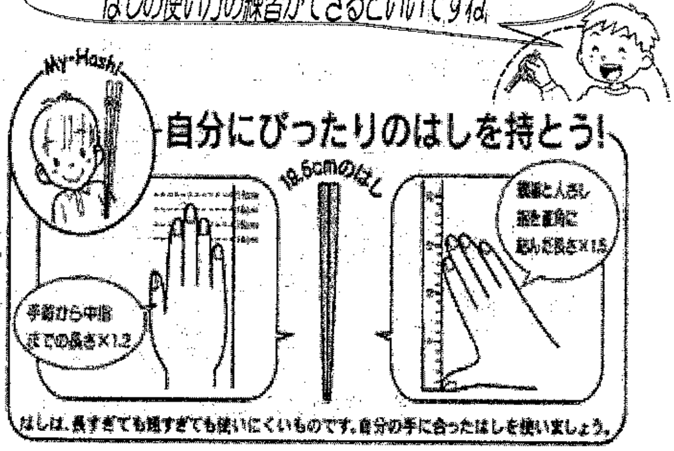


正しくはしを持つことは、食事マナーの一つです。無理強いせずに、少しずつ練習しましょう。

自分に合ったサイズのはしを選ぶことは、非常に大切です。
お豆つかみなどで楽しみながら、
はしの使い方の練習ができるといいですね。

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせます。



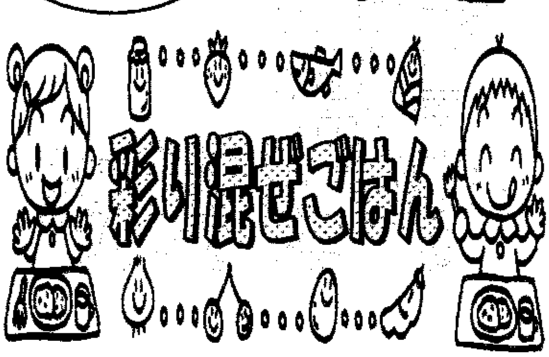


はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

♪親子で作ろう♪

今月のメニュー

彩り混ぜごはん



材料（４人分）と作り方

豚ひき肉	80g
小松菜	60g
卵	1個
しょうが(みじん切り)	2g
ごま油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
酢	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1

1. 小松菜は塩少々を入れた湯でゆで、水にとって冷ます。水気をよく絞り、５ミリほどに細かく刻む。
2. 卵は塩少々を加えて油で炒め、いり卵を作る。調味料は合わせておく。
3. 鍋にごま油をひき、弱火でしょうがを炒めて香りを出し、中火にして豚ひき肉をポロポロになるまで炒める。
4. 肉に火が通ったら、調味料を加えて煮る。
5. 汁気がとんできたら、水気を絞った小松菜を加えてさっと炒め合わせる。
6. 炊き上がったごはんに、いり卵とそぼろを混ぜ合わせる。

汁気を多少残して仕上げると、ごはん全体に味が混ざりますよ♪