

2024年



やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、苦手なものも頑張っておいたり、成長を感じる場面がたくさんありました。給食を通して少しでも“食”に興味を持つことができたら、とてもうれしく思います。

さて、今月のパクパクだよりは、おはしの使い方についてのお話です。ご家庭でお子さんと一緒に、おはしの持ち方、使い方を確認してみてください。



上手におはしを使おう

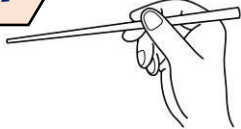
おはしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物が挟みやすいため、とても食べやすくなります。毎日少しずつ、上手に持てるように練習してみましょう。

正しいはしの持ち方



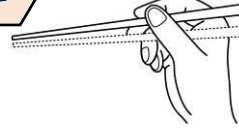
自分の持ち方を確かめてみよう！

1



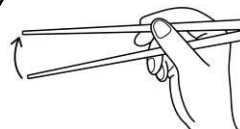
えんぴつを持つように1本を持つ

2



点線の部分にもう1本を入れる

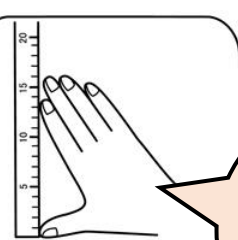
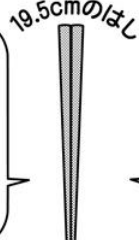
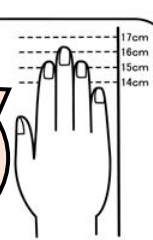
3



上手にもてたら、上のはしだけ動かしてみよう！

自分にぴったりのはしを持とう

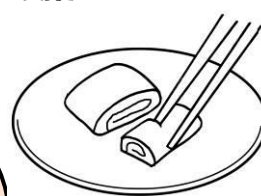
手首から中指までの長さ×1.2



親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

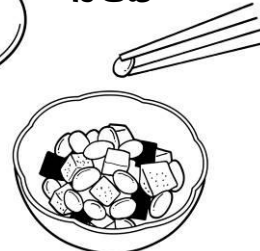
はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手にあったはしを使いましょう。

はしを上手に使えると、切ったりすくったり、いろいろな動作ができるようになります。がんばって練習しましょう！



切る

はさむ



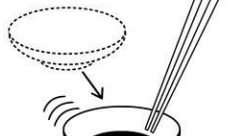
すくう

こんな使い方はダメだよ！



刺しばし

はしを料理に突き刺して食べる。火の通り具合を確認しているように見えます。



寄せばし

器をおはしで引き寄せること

迷いはし

どの料理を食べようかと、料理の上であちこちとはしを動かすこと



探りばし

器の中ではしをかき回して探ること

くわえばし

おはしをくわえて、手で他のことをすること



献立紹介

白菜のあんかけご飯

野菜がしっかり摂れる
人気メニューです

【4人分の分量と作り方】

豚ひき肉	120g	中華スープ	200cc
白菜	120g	しょうゆ	8g
にんじん	40g	みりん	8g
たまねぎ	60g	ごま油	少々
しめじ	32g	塩	少々
油	2g	かたくり粉	6g

1. 白菜、にんじんは短冊切りにする
2. たまねぎはスライスする
3. しめじは石づきを取り、小房に分ける
4. 油でひき肉を炒め、白菜、にんじん、たまねぎ、しめじも加えて炒める
5. 中華スープ、調味料を加える
6. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味をつける
7. ごはんにかける

