

10月給食だよ!

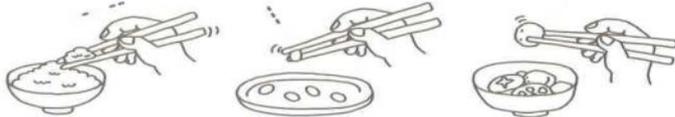
魚津市役所こども課

はしづかい身についていますか?

今年度も半分が過ぎ後半へ向かおうとしています。お子様の「はしの使い方」は現在どのような状況でしょうか? 「正しいはしの持ち方」は単純に時期がくるとできるものではなく、実際のところ、大人になっても引き続き正しい持ち方ができていない方も少なくはありません。子どもの手や指の機能性が高まる時期をいかし、遊びの場面でも「ちぎる」「ねじる」「握る」「つかむ」「つまむ」「はさむ」などといった微細な手指の機能を促し、あわせて大人が「正しいはしの使い方」の見本を示しながら、食べるための技術能力を生活全般の中で楽しく繰り返し練習する場面を作っていきましょう。遅くとも、小学生になるまでには、はしを正しく持てるようになりましょう。

いろいろな はしづかいにチャレンジ

- ①ご飯をのせる ②豆をつまむ ③煮物(イモ)を挟む



- ④納豆を混ぜる ⑤魚をほぐす ⑥のりでくるむ



- ⑦うどんを挟んで切る ⑧ひと口サイズに切り分ける



※あせらず、根気強く教えましょう。はしが上手に持てないときは、1本ずつのはしで「握り方」から練習してみましょう。

スイートパンプキン (小10個) 秋の味のおやつ



かぼちゃ	400 g
卵黄	1個分
砂糖	40 g
バター	30 g
バニラエッセンス	4~5滴
生クリーム	大さじ2
つやだし卵黄	1個分

(作り方)

- ①かぼちゃは皮をとり一口大に切り、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②鍋で熱いうちに潰し、弱火で砂糖・かぼちゃ・生クリームを加えて混ぜながら加熱する。
- ③ひとまとまりになるまでさらに練りながら加熱し、火を止めて卵黄・バニラエッセンスを加えてまぜる。
- ④10等分丸めてアルミケースに入れ、つや出しの卵黄を塗る。
- ⑤トースターで軽く焼く。お好みで溶かしたチョコで顔を書く。

食べ物クイズ

Q. 果物は部分により甘さが違うといわれています。

りんごは次のどの部分が甘いですか?

- ①芯の近く ②果肉の中央 ③皮の近く

※今月は富山県農林水産総合技術センター果樹研究センターから「りんご」をいただき、味わう予定です。

木になっているときに日光のよくあたる部分が甘いです。
一般的に、蜜入りりんごは甘いですが、りんごの蜜自体は甘くありません。

