

11月給食だよ!

魚津市役所こども課

伝えていますか? 正しいはしの持ち方

今年度も後半に突入しております。春からのお子さんの成長を感じておられるでしょうか? 園では、「はしの使い方」に取り組んでいる園が多いようです。1日の食事は3回、そのうちの2回は家庭での食事になりますので、ご家庭でも取り組みを進められると、より上手に使えるようになると思います。年明けには各園に上手にはしをもてる子がどのくらいいるのか確認したいと思っています。

はしづかいをやってみましょう!

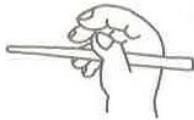
- ①はし1本をえんぴつ持ちします。
もう1本を人差し指と薬指の間に入れます。
はし先はそろえましょう。



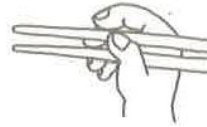
- ②上のはし(動かす)
(小指と薬指で石などを握り)ひとさし指と中指で
はしを挟み、上下に動かします。



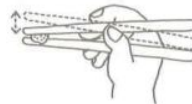
- ③下のはし(固定する・動かさない)
親指の付け根で挟み、はしの中間点を、薬指の
つめの下の横腹で固定します。はしを動かしません。



- ④親指で2本のはしを支えます。



- ⑤①~④ができれば2本いっしょに持って、
上のはしだけ上下に動かしてみ
ましょう。



11/28 親鸞聖人の命日にいただきます。

いとこ煮 (4人分)

富山の郷土料理

大根	1/10本
にんじん	1/6本
里芋	2個
厚揚げ	1/2丁
こんにゃく	1/2枚
あずき	15g
水	400ml

A	しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1/2
	塩	少々	みそ	大さじ1/4

(作り方)

- ①大根、にんじん、里芋、こんにゃく、油抜きした厚揚げを1.5cm角に切る。
- ②あずきを一度茹でこぼし、分量外の水で少し硬めに煮る。
- ③①を鍋に入れ、水とAの調味料を加えて煮る。
- ④③の野菜が柔らかくなってきたら②のあずきとみそを入れ、汁が多少残る程度に煮る。

食べ物クイズ

Q. はしの長さは手のひらより何cmくらい長いものがよいでしょう?

- ①1cm ②3cm ③10cm

はしは、自分の手の大きさに合ったものを使いましょう。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の長さは手首から指先のまでの長さより3cmほど長いものが良いでしょう。

