

11月給食だよ！

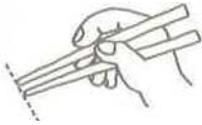
魚津市健康センター

伝えていますか？正しい「はし」の持ち方

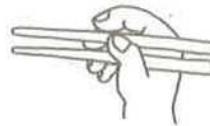
今年度も後半に突入し、春からのお子さんの成長を感じられていることと思います。園での給食では、はしを使いますが、お子さんは上手に使えていますか。はしを正しく持てると、食事もおいしく食べられます。1日の食事は3回、そのうちの2回は家庭での食事になりますので、ご家庭でも取り組みを進められると、より上手に使えるようになると思います。

はしづかいをやってみましょう！

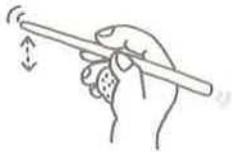
- ①はし1本をえんぴつ持ちします。もう1本を人指し指と薬指の間に入れます。はし先はそろえましょう。



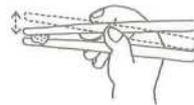
- ④親指で2本のはしを支えます。



- 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。



- 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。



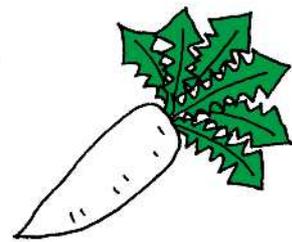
- ③下のはし(固定する・動かさない)
親指の付け根で挟み、はしの中間点を、薬指のつめの下の横腹で固定します。はしを動かしません。



新川だいこんのカレーライス

(材料 3人分)	
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
大根	100g
鶏ひき肉	60g
カレールー	適量
しょうゆ	適量
ごはん	適量

- (作り方)
- ①玉ねぎと人参をみじんぎりにする。
 - ②大根の皮をむき、1cm角に切る。
 - ③鍋に油をひき、野菜と鶏ひき肉を炒める。
 - ④水を鍋に入れ煮込む。
 - ⑤カレールー、しょうゆを入れ混ぜる。



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までの長さより3cmほど長いものが良いでしょう。

