

# 給食だより

2014

## 5月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 5月の栄養目標 体をつくる食べ物を知ろう

## 美しく食べよう

はしの持ち方、使い方



日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものがはしです。

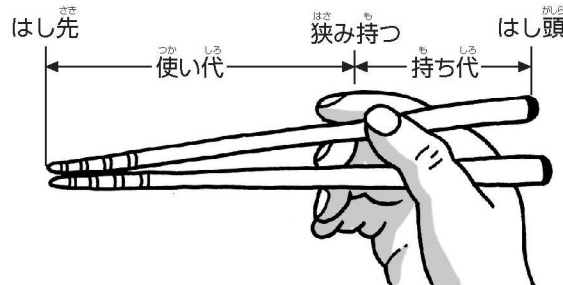
はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具

です。この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人たちも気持ちよく食事をすることができます。

### 正しくはしを使えますか？

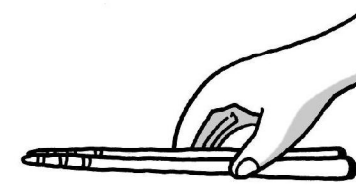
今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しい使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。

手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！



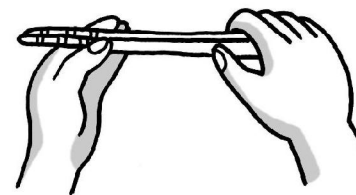
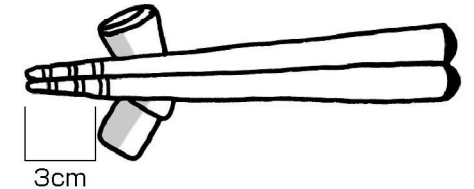
## カツコよくきめてみましょう

●置いてあるはしの取り方は？

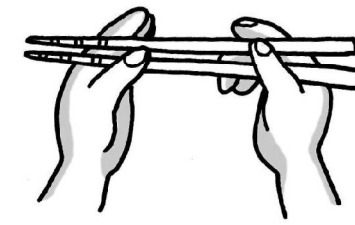


①中央よりやや上を右手で上から持つ。

●はし置きはどう使う？  
はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出してのせる。



②左手で下から支える。



③右手を下から正しい持ち方に直す。



## 献立紹介 魚と大豆のナッツあえ

＜材料 4人分＞

- かつお角切 150g
- しょうゆ 小2
- 清酒 小1
- 古根 小1かけ
- 水煮大豆 100g
- でんぷん 大さじ5
- かシューナツ 30g
- アーモンド 30g
- 揚げ油

＜作り方＞

- ①かつおに下味をつける。
- ②①にでんぷんをつけて揚げる。
- ③大豆にでんぷんをつけて揚げる。
- ④アーモンド、かシューナツは素揚げする。
- ⑤しょうゆ、砂糖、みりんであれを作る。
- ⑥⑤に揚げた材料を入れてからめる。

\*かつおについて\*

5月はかつおの旬です！

旬のかつおは、栄養もたっぷりで価格も安く夕ご飯のおかずの一品に取り入れやすい献立です。

- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1強
- みりん 大さじ1/2
- 水 大さじ4