



常滑市給食だより

2月号

食事は、気持ちよくいただきたいですね。

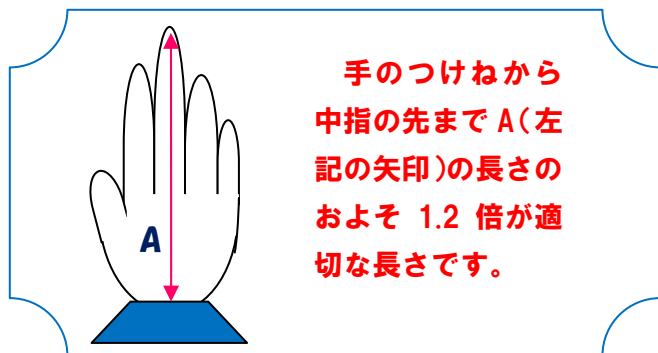
食事マナーは、家族や友人と楽しく食事をするためにもぜひ身に付けておきたいものです。

つまんで 挟んで 運んで…

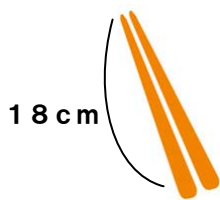
毎日の食事で何気なく使っている箸。

箸を正しく持つことで、切る・裂く・ほぐす・すくうなど機能的に使うことができます。見た目美しい箸使いをするにも、自分に合った長さの箸を選びましょう。

あなたに合った箸の長さ



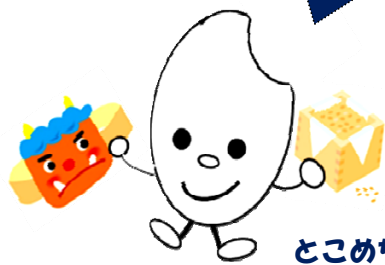
*Aが15cmの場合・・・



$15 \times 1.2 = 18$
18cmくらいの長さが適切です。さあ、測ってみましょう!

17日(木)

とこめちゃんと郷土を味わおう!



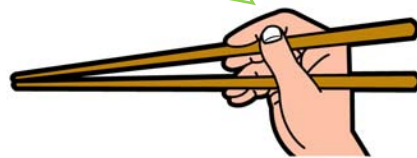
とこめちゃん

chopsticks

食事のマナーについて考えよう

「箸」正しく持てますか？

- ① 上の箸は、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 下の箸は、親指のつけねから薬指にのせて持つ。
- ③ 下の箸が、動かないように使う。



箸は、毎日正しい持ち方を意識して使えば、うまくなります。家族で食事をし、大人を手本として、子どもたちは学ぶことも出来ます。正しく使うと、脳の神経を刺激して頭の働きを活発にします。お子さんの箸使いをご家庭で見せてあげてください。



箸使いのタフー



卵の花の炒り煮

材料(4人分)

おから	30g
鶏もも肉	20g
にんじん	20g
グリーンピース	10g
干し椎茸	2枚
砂糖	小匙2
醤油	大匙1/2
酢	小匙2
だし汁	100cc
炒め油	適量

作り方

- ① にんじんはせん切り、干し椎茸は水戻しし薄切り、鶏もも肉を細かく切る。
- ② 鶏もも肉を油で炒めて、おから、にんじん、グリーンピース、干し椎茸をだし汁で煮る。
- ③ ②に砂糖、醤油を加えて味付けし、最後に酢を加える。

おからの別名は卵の花。
おからを炒り煮した料理です。