

5月 給食だより

入学・進学してから一か月が過ぎて身が学校生活に慣れてきた頃だと思います。生活リズムを崩さないためにもバランスの良い食事を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

おはしの名人になろう

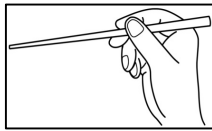
～昔は神様のために使うものだった！？～



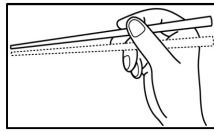
日本に「はし」が伝わったのは約2300年前です。もともと「神様にお供えする食べ物を手づかみするのは失礼だ」という考えから『神器』として使われていました。時代が移り変わるにつれて、日常の食生活で使うようになりました。

◆おはしを正しくもってみよう◆

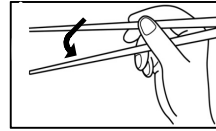
おうちの方にも見てもらってね。



上のはしはえんぴつのようにもちましよう。



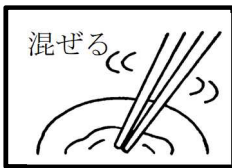
下のはしは親指のつけねと薬指でもちましよう。



はしを動かしてみましよう。動くのは上のはしだけかな？

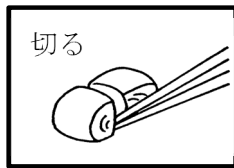
◆おはしでチャレンジしてみよう◆

☆レベル1



混ぜる

☆レベル2



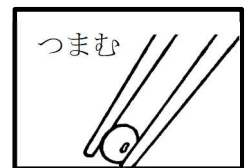
切る

☆レベル3



はさむ

☆レベル4



つまむ

はしを使うことで、スプーンやフォーク、ナイフでは簡単にできないようなことができます。この他にも「押さえる、のせる、すくう、支える」などたくさんできることがありますね。小さい頃はうまく使えなかった『はし』を上手に使いこなせるようになると自信がつきますね。



豆腐すいとん



材料 【4人分】

- ・白玉粉・・・70g
- ・絹ごし豆腐・・・1/4丁
- ・水・・・適量
- ・にんじん・・・1/3本
- ・うすあげ・・・1/2枚
- ・青菜・・・半束
- ・ねぎ・・・適宜
- ・だし汁・・・600ml
- ・料理酒・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・小さじ2
- ・塩・・・少々

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②うすあげは油抜きした後、短冊に切る。
- ③青菜はゆでて、水で冷ましてから3cmくらいの長さに切る。
- ④白玉粉と豆腐をボウルなどに入れ、かたさをみながら水を加え、耳たぶぐらいの硬さになるまでこねる。
- ⑤なべにだし汁を沸かし、にんじんとうすあげを入れて煮る。少し経ったら、④を小さく丸めながらなべの中に落とす。
- ⑥すいとんが浮いてきたら、調味料を加える。味が整ったら、青菜とねぎを入れてできあがり!!



ヘルシーメニューだよ