

# 給食・食育だより

No. 1 2

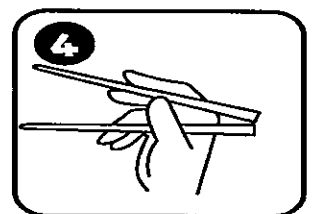
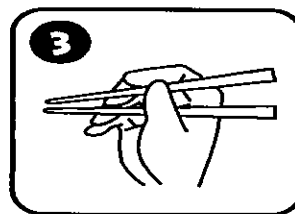
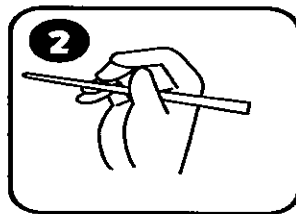
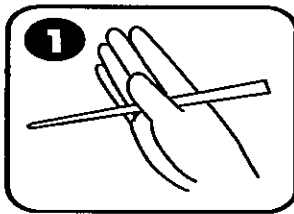
平成28年3月1日 南日野保育園

## おはしを正しく使いましょう！

おはしの扱いは食事マナーの基本であると共に、子どもたちに正しく伝えていきたい日本の食文化でもあります。はしの扱いが上手になれば食べ物を粗末にしなくなり、きれいに食べることができるようになります。子どもの食べる意欲を大切にしながら、発達・性格に応じて段階的に、教えていきましょう。

### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



### 食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

### おいしい「ピースご飯」の作り方

#### <材料>

米 3カップ 酒大さじ 1 塩小さじ 1弱  
グリーンピース 200g  
(サヤ入り)

#### <作り方>

- ① グリーンピースのサヤを除き、さっと洗う。
- ② 鍋でグリーンピースを丁度良い柔らかさに塩茹して、器にとり、茹汁は取っておく。
- ③ 米を洗い、②の茹汁と調味料を混ぜ、通常の水分量に調節し炊飯する。
- ④ ご飯が炊きあがったら②のグリーンピースを混ぜる。

### グリーンピースのサヤ取り

まだ指先を器用に使いませんが、最初のコツで少し開けてあげると上手にサヤからはずすことができますようになります。