

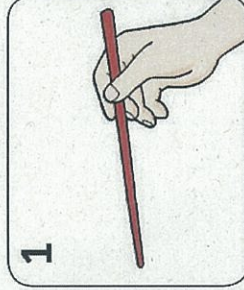
# 10月 食だより

令和2年10月  
福岡市立高宮小学校  
栄養教諭 沖野芽衣

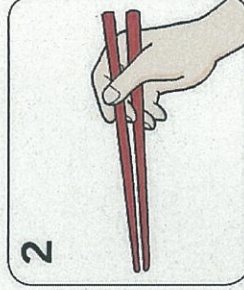
今月ははしはしの持ち方もちかたについて紹介しょうかいします。和食わしょくの食事作法しょくじさくぱは「はしはしに始まり、はしはしに終わる」と言われるほど重要じゅうようです。食事しょくじをスムーズかそくにするだけではなく、人間関係じんげんかんけいを良好りょうこうにすることもつながらと言いわれています。家族かぞくで食事しょくじをする時に、はしはしの持ち方もちかたや使い方つかいかたを確認かくにんしてみてくださいか。

## 基本ほんのはしはしの持ち方もちかた

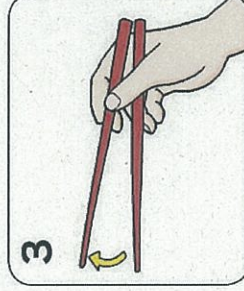
やってみよう!



1 上うへのはしはしは、正しい鉛筆えんぴつの持ち方もちかたで軽く持ち、数字すうじの1いちを書かくように縦たてに動かうごかしてみましよう。



2 下したのはしはしは、親指おやゆびのつけ根つけねから、中指ななゆびと薬指かじゆびの間まに通とおします。はしはしは先さきはそろえましよう。



3 親指おやゆびを支点しえんてんにして、中指ななゆびで上うへのはしはしを持ち上げ、薬指かじゆびの上うへのはしはしだけを動かうごかしましよう。



## マナー違反まいはんに注意ちゅうい！ きらいばし

一緒に食事しょくじをする人ひとに、不快ふかいな思おもいをさせてしままうはしづかいを「きらいばし」といいます。気きをつまましよう。

刺 <small>さ</small> しばし	刺 <small>さ</small> さす	ねぶりばし	ねぶりばし
涙 <small>なみだ</small> しばし	涙 <small>なみだ</small> を落とす	迷 <small>まよ</small> いばし	迷 <small>まよ</small> う
持 <small>も</small> ちしばし	持 <small>も</small> ちすぎる	探 <small>さぐ</small> りばし	探 <small>さぐ</small> る
はし渡 <small>わた</small> し	はし渡 <small>わた</small> す	はし渡 <small>わた</small> し	はし渡 <small>わた</small> す

★はしはしの使い方つかいかたや給食時間じふしょくじかんの様子さまじなども、高宮小HP『給食室じふしょくしつから』に掲載とくしています。どうぞご覧ください。

## 今月の給食じふしょくについて



- 旬しゅんの食材しょくざいとして、しゅんぎく きのこ こまつな みずな さつまいも さといも れんこん くり なし さば さげ さんまを取り入いれています。
- 行事食ぎんじしょくとして、中秋しゅうしゅうの名月なづきにちなんだ献立けんりつを取り入いれました。
- 今月は旬しゅんのさつまいもを使つかったメニューを2つ紹介しょうかいします。

### さつまいも汁じゆ

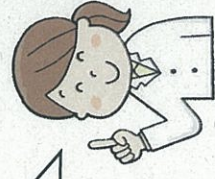
《材料ざいりょう/4人分にんぶん》

鶏肉 <small>とりにく</small> (もも)	60g
油揚げ	8g
さつまいも	120g
にんじん	40g
青ねぎ	20g
だいこん	80g
煮干し <small>にんじん</small> (だし用)	8g
麦みそ	28g
米みそ	16g
水	440cc

《作り方》

- ① 煮干しにんじんでだしをとる。
- ② 油揚げは油抜きし、肉、野菜を切きっておく。
- ③ みそは溶といておく。
- ④ だしに、鶏肉とりにく、にんじん、だいこんを入れ、しばらくしてさつまいもを入れ煮る。
- ⑤ 材料ざいりょうに火かが通とおったら、油揚げ、みそ、青ねぎを入れて仕上しあげげる。

やさしい味がほくほくしたさつまいもと合あいます。ごぼうなどを入いれてもおいしいですよ！



### 大学いも

《材料ざいりょう/4人分にんぶん》

さつまいも	280g
砂糖	18g
しょうゆ	3.6g
サラダ油	3.6g
水	5cc
黒ごま	2.8g

《作り方》

- ① さつまいもを170℃位の油で揚げる。
- ② 砂糖、しょうゆ、水、サラダ油を煮立たせ、沸騰後2~3分煮詰なめる。(様子を見ながら)
- ③ ①をからめて、黒ごまをふる。

あまくておいしい大学いもは子どもたちにとっても人気のメニューです！

