

はしの練習 はじめましょう

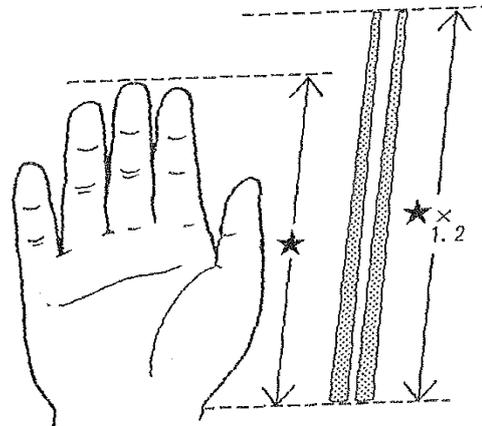
日本人の食生活に、はしはかせません。正しい持ち方を習得するには難しい年齢ですが、まずはお箸に触れることから初めていき、興味を引き出していきたいと思っています。それからゆっくりとおはしの持ち方を伝えていききたいと思っています。

●手に合ったはしをえらびましょう

はしの長さの基準『手の長さ×1.2』

つかいやすいはしは、軽くてもちやすく、はし先がすべりにくいものです。

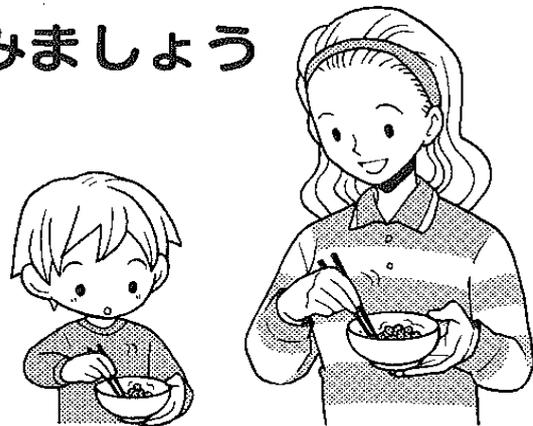
はしは長すぎても、短すぎても使いにくいので、お子さんの手にあった長さのものを用意しましょう。



はしが使えるって楽しいね♪

いろいろな動作をさせてみましょう

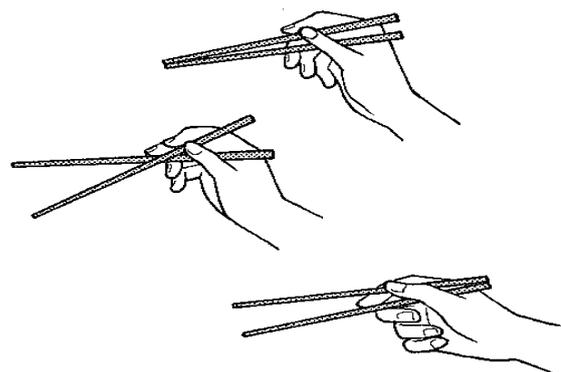
はしは、食べ物をつまんだり、はさんだり、支えたり、運んだりするほか、切ったり、混ぜたり、ほぐしたりするなど、さまざまな使い方ができる万能な食器です。一緒にいろいろな動作をしてみましょう。すぐに上手にできなくても、励ましたり、褒めたりしながら楽しい雰囲気の中で行いましょう。



子どもたちの手本は身近なおとなです！

独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施した「平成17年度児童生徒の食生活実態調査」の保護者のはしの持ち方の調査によると、正しい持ち方のほかに、右の絵のような持ち方をしている方もいたそうです。子どもたちがはしの持ち方に興味を持っている時期にあわせて、保護者のみなさまもはしの持ち方を見直してみませんか？

こんな持ち方に要注意

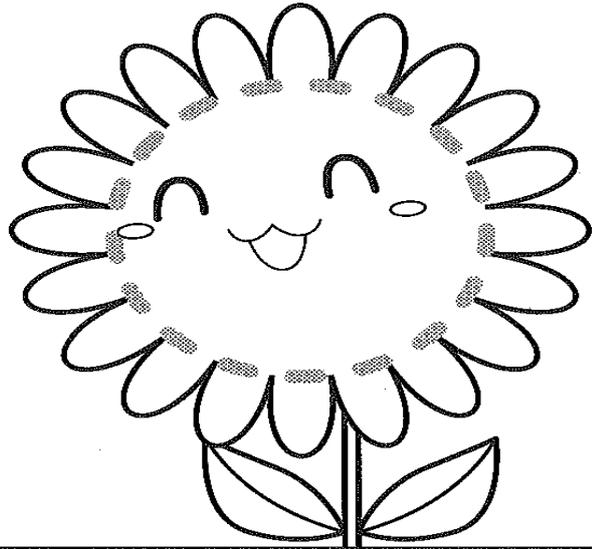
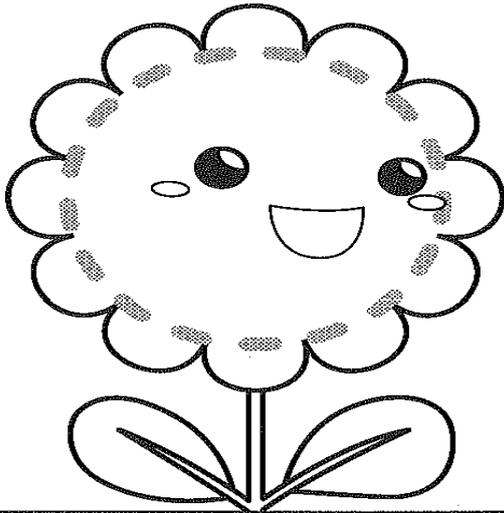


やってみよう！

はなから はなへ まめうつし

（よういするもの） ・はし ・わごむ 2つ ・まめ 5つぶ

- 1 はなの なかの てんせんの うえに わごむを おこう
- 2 かたほうの はなに まめを いれよう
- 3 もういっぽうの はなに はしを つかって まめを うつそう



※イラストは、直径45mmの輪ゴムの大きさに合わせてつくってあります。お手持ちの輪ゴムの大きさと違う場合は、用紙を拡大縮小するなどしてご活用ください。

出典：たのしくたべようニュース

😊 保育園の給食メニュー 😊

☆大豆入りドライカレー☆

～給食のメニューから～

<材料> つくりやすい分量

- | | | | | |
|--------|------|------------|-------|---|
| ・ 豚挽肉 | 250g | ・ カレー粉（粉末） | 10g | Ⓐ |
| ・ 水煮大豆 | 150g | ・ ケチャップ | 大3 | Ⓐ |
| ・ にんにく | 1かけ | ・ ソース | 大1 | Ⓐ |
| ・ 生姜 | 1かけ | ・ トマトジュース | 200ml | Ⓐ |
| ・ 玉葱 | 1個 | ・ 塩 | 小1 | Ⓐ |
| ・ 人参 | 半分 | ・ サラダ油 | 大1 | Ⓐ |
| ・ レーズン | 15g | | | |

<作り方>

- ① にんにく・生姜をみじん切りにする。
- ② 玉葱・人参をみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚挽肉・①を入れよく炒める。
- ④ 肉がポロポロになったら②と大豆を入れ、さらにカレー粉を半分量入れて炒める。
- ⑤ トマトジュースを入れⒶと残りのカレー粉を入れ、弱火で煮込む。
- ⑥ 調味して辛味が足りないようなら、カレー粉を入れる。
- ⑦ レーズンを入れて出来上がり。