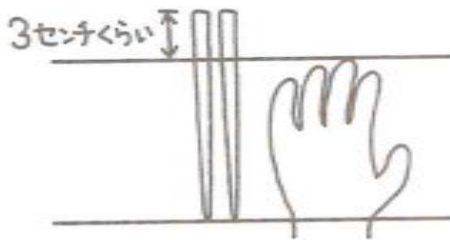


はしの練習 はじめましょう

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始めていき、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たいと思っています。

✿ 手に合った「はし」を選んでいますか？

はしは、手のひらより3センチくらい長めのものを使います。



✿ やってみよう ① はしの正しい持ち方

みんなははしを正しく持てるかな？ やってみよう。

なかゆび・ひとさしゆび

はさんで うえのはしを うごかす。

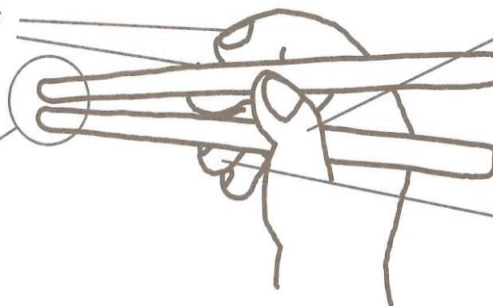
はしききは そろえましょう。

おやゆび

ほかの ゆびと むきあっている。

くすりゆび

したの はしを のせる。うごかさない。



✿ まちがった もちかた



にぎりばし



クロスばし



ひとさしゆびが うえのはしを おさえて いない



はしききを にぎる



はしがしらを にぎる

伝えていますか？ いろんなはしの使い方

「はしづかい」とは何でしょうか。それは、日常の食生活で手や指を十分に使い、じょうずにはしてさばいて食べることです。はしが正しく持てるようになったら、チャレンジさせてみましょう。

実践 はしづかいのいろいろにチャレンジ！

① ご飯を乗せる



② 豆をつまむ



③ 煮もの(イモ)を挟む



④ 納豆を混ぜる



⑤ 魚をほぐす



⑥ のりてくるむ



⑦ うどんを挟んで切る



⑧ ひとロサイズに切り分ける



じょうずなはしはさばきは、「一生の宝」です！

出典：食育だより

保育園の給食メニュー

☆厚揚げのそぼろ煮☆

<材料> つくりやすい分量

- ・ 厚揚げ 300g
- ・ 砂糖 小1、1/2^①
- ・ しょうゆ 小2^①
- ・ 鶏挽肉 100g
- ・ 玉葱 半分
- ・ 人参 1/4本
- ・ 椎茸 1個

～給食のメニューから～

- ・ グリンピース 10g
- ・ 砂糖 小1 ^②
- ・ しょうゆ 大1 ^②
- ・ みりん 小1 ^②
- ・ 塩 少々 ^②
- ・ 片栗粉 大1 ^②

<作り方>

- ① 厚揚げを1cm幅の拍子切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れ茹でる、一度茹でこぼし再び水と^①を入れ味がしみ込むまで煮る。
- ③ 玉葱・椎茸はスライス、人参千切りにしておく。
- ④ 鍋に鶏挽肉、③の野菜を入れひたひた位までみずを入れ煮る。
- ⑤ ④の人参が柔らかくなってきたら^②の調味料で味をつける。
- ⑥ ⑤の味が整ったら、グリンピースを入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ②に⑥をかけたなら出来上がり。