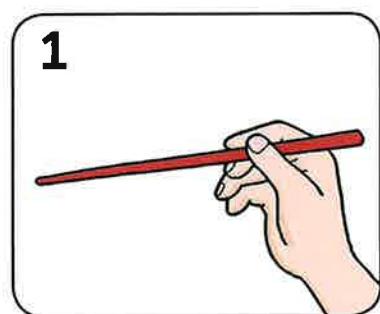




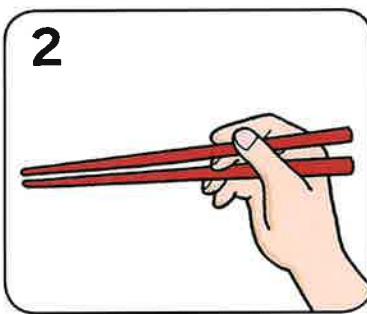
幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香穂

### はしを正しく持って使いましょう

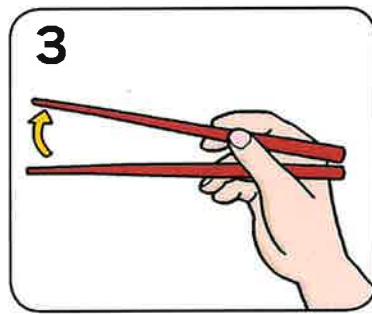
子どもたちは、正しい箸の使い方をしているおとなが身近にいると、自然にその箸の使い方を学んでいきます。和食の食事作法は「箸に始まり、箸に終わる」といわれるほど、箸の使い方はとても重要です。家族で食事をするときに、箸の持ち方や使い方を確認してみましょう。



上の箸は、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

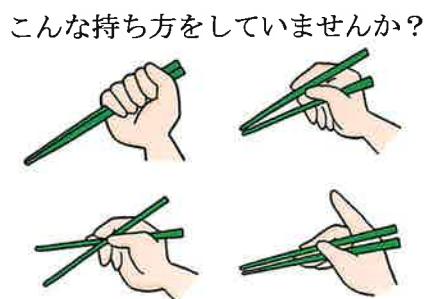


下の箸は、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。箸先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上の箸を持ち上げ、上の箸だけを動かしましょう。

### 間違った箸の持ち方



箸の持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。箸の持ち方を見直しましょう。



### 今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

### さつまいもスティック

材料	(4人分)
さつまいも	150 g
油	
塩	
砂糖	
	適量

- ① さつまいもはスティック状に切り、水につけておく。
- ② ①の水気を切り、熱した油でカリッと揚げる。
- ③ 塩と砂糖で味付けをして完成。