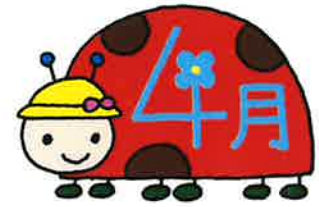


令和7年度



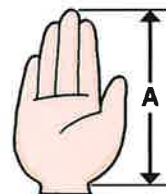
幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

箸を正しく持ちましょう！

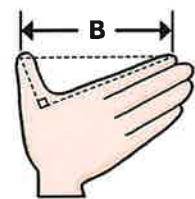
みなさんは、自分に合った箸を使っていますか？自分の手の長さから、自分に合う箸の長さを計算できるので確認してみましょう。

箸の長さの計算方法	
①A	(手首から中指の先までの長さ) × 1.2
②B	(親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

①



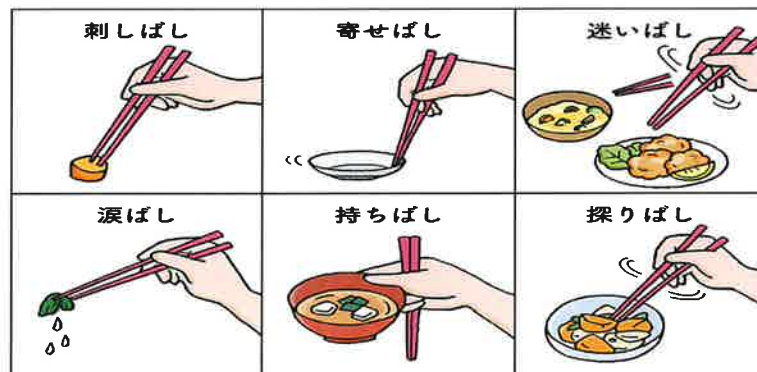
②



①と②のどちらで計算しても良いです。自分に合った箸を使い、正しく持てるように練習しましょう。

マナー違反に注意しましょう

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまう箸使いを「いみばし」や「きらいばし」と言います。気をつけましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

ハッシュドミートボール

●材料 (4人分)

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	50g
にんにくチューブ	少量
しょうがチューブ	少量
☆ソース	
パプリカ	50g
ハヤシルウ	1p
粉チーズ	適量

- ① 玉ねぎは、みじん切りにして炒める。
- ② ①と豚ひき肉、鶏ひき肉、にんにく、しょうがを混ぜ合わせる。
- ③ ②を一口大くらいの大きさに丸め、焼く。
- ④ パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にパプリカを入れ、火が通ったらハヤシルウを入れる。(お好みで牛乳を入れても良い)
- ⑥ ③のミートボールに、⑤のソースをかけ、粉チーズを振ったら完成！