

11月の給食だより



実りの秋 食欲の秋



昼夜の寒暖差を感じる季節となりました。
 運動量が増え食欲も増してくる秋。
 温かいものや野菜、魚など旬の食材を味わい
 寒さに負けばい体作りをしていきましょう。
 給食でも体の温まるメニューを取り入れています。



野菜レシピ!

れんこんのきんぴら

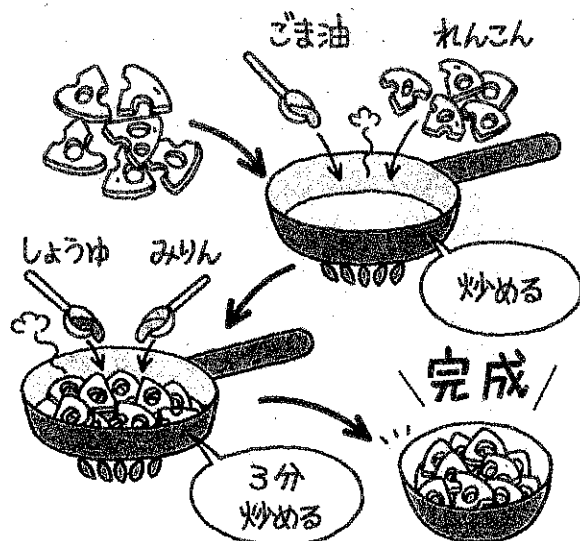
れんこんの食感を活かした料理です。ごま油の香りでおいしさも増します!

〈材料〉大人●人分

- れんこん.....200g (中サイズ1節)
- ごま油.....大さじ1杯
- しょうゆ.....大さじ1杯
- みりん.....小さじ2杯

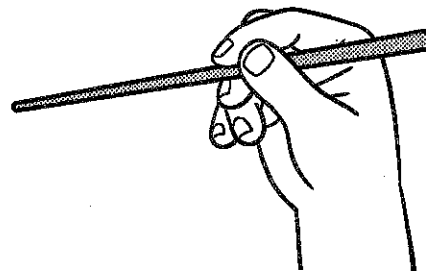
作り方

- れんこんは皮をむいて、いちよう切りにし、水にさらす。
 - 鍋、またはフライパンにごま油をひいて、水気を切ったれんこんを入れて中火で炒める。
 - れんこんが透き通ってきたら、しょうゆとみりんを入れて弱火で3分ほど炒める。
- *お好みで「白ごま」を加えてもおいしいです!



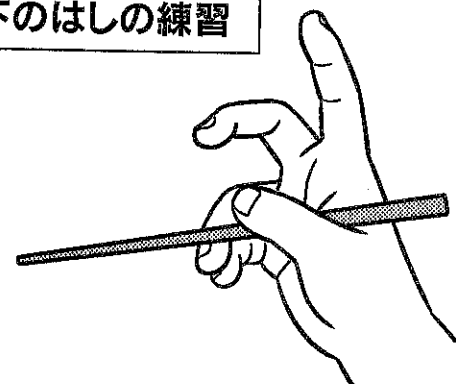
子どものうちから身につけたい はしの上手な持ち方

上のはしの練習



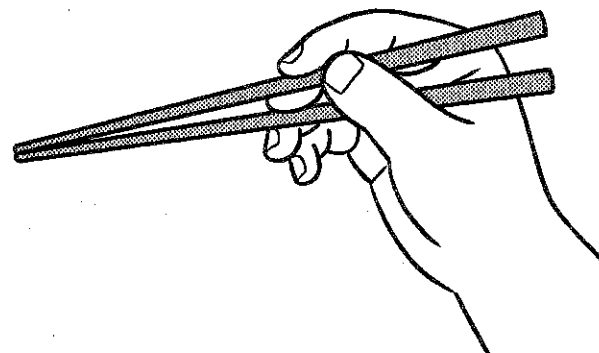
1本ずつ持ってみます。
 上のはしは、親指、人さし指、中指を使って、鉛筆のように持ちます。

下のはしの練習



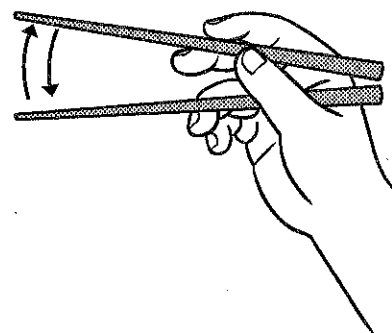
下のはしは、親指の根元にはさんで、薬指で支えて持ちます。親指に少し力を入れると、はしをしっかりと押さえられます。

上と下のはしを一緒に持つ



2本のはしを一緒に持ってみましょう。

動かす時は、上のはしだけを上下に動かします。



子どもに合ったはしの選び方

手の大きさに合わない長さのはしは持ちにくく、使いづらいので、食べにくくなります。そのため、自分の手に合ったはしを選ぶことが大切です。

はしの長さは、はしを持つ手の親指と人さし指を直角(90度)に広げた長さの約1.5倍がよいといわれています。

約1.5倍

90度

