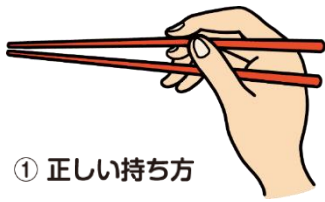


はしを上手に使えますか？



食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。上のはしだけを動かして食べ物を挟みます。

はし使いのマナーと一緒に食事をする人を不快な気持ちにしないよう長年受け継がれてきた文化です。これから大人になるにつれ、家族や友人など、いろいろな人と食事をする機会が増えます。正しいはしの持ち方や使い方を見直し、毎日の食事の中で練習してみましょう。

● はしを正しく持てるとできること ●

切る



つまむ



めんをすくう



茶わんのご飯を
きれいに食べる



11月 給食レシピ

おからの炒り煮

【材料】1人分

| | |
|------|------|
| おから | 13g |
| 平天 | 5g |
| にんじん | 6g |
| ねぎ | 3g |
| サラダ油 | 1.5g |
| 砂糖 | 1.4g |
| しょうゆ | 1g |
| だしの素 | 0.4g |

【作り方】

- ① 平天、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② にんじんをサラダ油で炒める。平天、調味料、水を加えて煮る。
- ③ おからを加え、水分を飛ばしながら炒め煮る。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。

おからは豆腐を作るときに、豆乳を絞って出たかすです。昔から日本で食べられてきた伝統的な料理です。

