

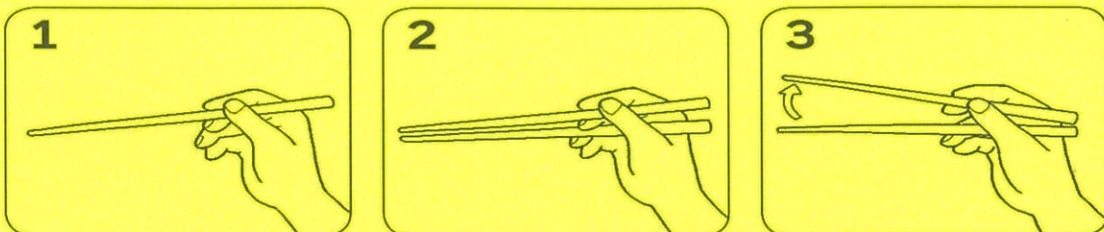


箸、正しく持っていますか？

毎日、食事で普通に使っている箸ですが正しく持てないと無駄に力が入ったり、見た目がきれいに

見えなかったりします。おいしく食事をするために自分の持ち方が合っているか確認してみましょう。

基本のはしの持ち方



1 上のはしは、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。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

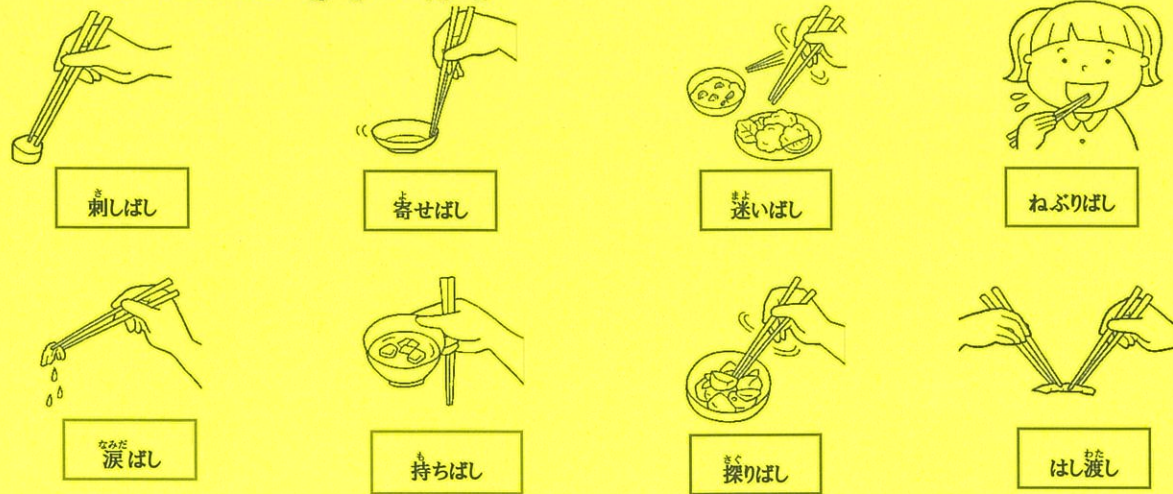
3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

いろいろなもので練習しよう

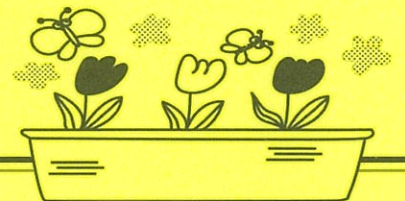
はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



マナー違反に注意！ きれいばし



つくってみよう 3色押し寿司



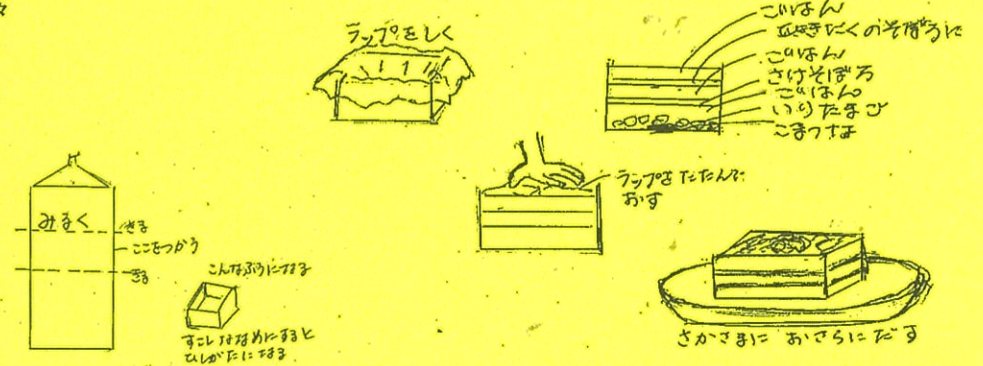
3色押し寿司

【材料2人分】

- | | |
|----------|------------|
| ごはん | 2杯分 (300g) |
| A | |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| さけ 鮭フレーク | 大さじ3 |
| B | |
| ひき肉 | 100g |
| たまねぎ | 100g |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| C | |
| 鶏卵 | 2個 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 油 | 少々 |
| 小松菜 | 1株 |
| 牛乳パック | 1個 |

作り方

- ① 温かいごはんをAを混ぜて酢飯を作る。
- ② フライパンに油を熱しBの材料を鍋に入れて、炒り煮してそぼろを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、Cの材料で炒り卵を作る。
- ④ 小松菜は、ゆでて絞り、1cmくらいに切る。
- ⑤ 牛乳パックの真ん中部分を切り長さ8cmに切る。
- ⑥ まな板の上に牛乳パックをひし形になるように置き中にラップを敷く。一番底の真ん中に④を置き、その上に③を敷き詰める。その上に大さじ2杯くらいのごはん、さけフレーク、大さじ2杯のごはん、②、大さじ2杯のごはんの順で敷き詰める。ラップを覆いかぶせ、手で押す。
- ⑦ 皿の上に⑥をラップを開いてさかさまに置き牛乳パックとラップを取り除くとできあがり。同じものをもうひとつ作りましょう。



さよならランチ

八潮市では、小中学校9年間給食を食べた中学3年生に給食メニューを考えてもらいました。毎年、市内5つの中学校で順番にお願いしています。今年度は、八潮中学校3年生のみなさんが作成してくれました。献立は、次の通りです。

実施日 令和6年3月6日(水)

献立 わかめごはん、鶏肉のから揚げ、こまちゃんのお浸し、肉じゃが
みそ汁、ナタデココ入りぶどうゼリー、コーヒー牛乳

