



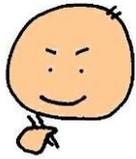
〇〇小学校 給食だより

PTA 配布

令和7年2月19日

パクパク通信 2月号

文責：栄養教諭 太田泰子
※この「パクパク通信」は、山田小の
牧平と海老津小の太田が担当しています。



おはし、正しく持っていますか

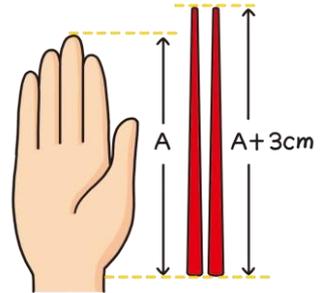


日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校給食でもほとんどが「おはしの食事」です。自分のはしの持ち方を見直してみませんか。

○ 自分の手の長さにあったおはしを選びましょう

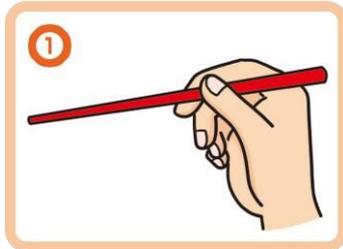
はしの長さ = 手首から中指の先までの長さ(A) + 3cmくらい

※長さのめやす: 低学年 18cm 高学年 19.5cm 中学生以上 21cm



給食では全学年 19.5cmのはしを使用しています。

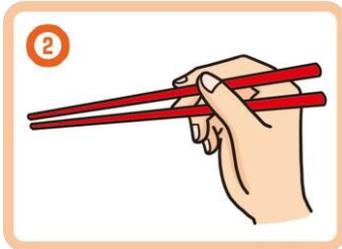
○ 正しいはしの持ち方



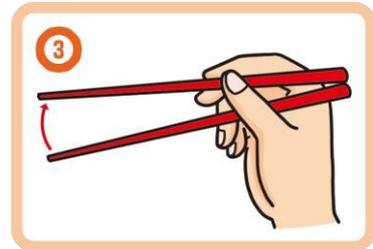
① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



えんぴつ持ち



② 下のはしを親指の根元に通してはさみます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。



給食レシピ紹介♪ (4人分) 「さばのびわ茶煮」

材料(4人分)

さば切り身 4切れ
しょうが 1かけ
濃口しょうゆ 大さじ4
中双糖(砂糖) 大さじ1
酒 大さじ1
びわ茶葉 大さじ1
湯 1カップ

♥ びわりん&びわすけ ©岡垣町 2012



作り方

1. びわ茶は分量の湯で煮だしておく。
2. しょうがはよく洗って皮つきのまま輪切りにする。
3. 浅めの鍋に調味料、しょうが、びわ茶を入れ、煮立てる。
4. さばを重ならないように入れて、クッキングシートなどをのせて、15分ほど弱火で煮つける。

岡垣町の特産品「高倉びわ」の葉で作られた「高倉びわ茶」には、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

