

# 給食だより 9月号

令和6年9月2日  
井南小学校  
校長 岡田 盛雄  
副校長 養 盛雄



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

## はしを正しく使えるようになろう

9月1日～13日の給食は、様々なはしの使い方をする「おはしチャレンジ」の献立です。はしを使ってつまむ、まく、きる、ほぐすが上手にできるように目指しましょう。はしをきれいに使うことができると料理を上手に食べることができます。この機会に、ご家庭でもぜひ取り組んでみてください。

※13日のおはしチャレンジについて 学年により主菜の調理方法が異なります。

- ・1年生～3年生…「さんまの松前煮（骨ごと食べられる煮物）」をほぐして食べる。
- ・4年生～6年生…「さんまの塩焼き（骨付きの焼き物）」をほぐし、骨をとって食べる。



食事以外の時間に、サイコロ型に切ったスポンジや小さく丸めたティッシュなどで練習することもできます。

### はしの持ち方

- 鉛筆と同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



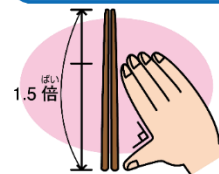
はしの  
うご  
かし方  
を  
れんしゅう  
練習しよう！



した  
下のはしは  
うご  
かしません。



### はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

※成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

## 給食レシピ★ポリポリ大豆

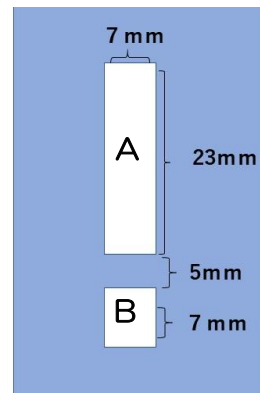
豆を使用した人気レシピをご紹介します。

### 材料(大人5人分)

- ・大豆(乾燥)…50g
- ・片栗粉…10g
- ・塩…0.4g
- ・こしょう…0.1g
- ・青のり…0.25g
- ・揚げ油…適量

- ①大豆を軽く水で洗う。
- ②4～5倍の水に8時間位浸す。  
※給食では調理当日にできる限りの時間で浸しています。
- ③そのまま強火にかけ、煮立ったら弱火にし、1時間程度煮る。
- ④別の容器に片栗粉、塩、こしょう、青のりを混ぜる。
- ⑤水気を切った大豆に④をまぶす。
- ⑥揚げ油で3分～4分間程度揚げる。  
※揚げすぎると固くなるのでご注意ください。

## 作ってみよう！おはし名人カード



下のはしを固定し、上のはしを閉じたり開いたりします。



### 作り方

カッターを使い、図の大きさに沿って厚紙に穴をあけます。

### 使用方法

Aの部分に上のはしを、Bの部分に下のはしを入れ、上下に動かす練習をします。下のBの部分は、はしが固定されて動かないことを体験します。