

給食だより 9月号

令和7年8月29日
井南小学校
校長 岡田 盛雄



9月になりますが、まだ暑い日が続きそうです。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心掛けましょう。今の時期は「収穫の秋」と言われ、旬の食べ物が多くあるので、引き続き子どもたちが楽しめるような給食に取り組んでいきたいと思います。

はしを正しく使えるようになろう

9月16日～18日の給食は、様々なはしの使い方を必要とする「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。

※18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

- ① 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。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ 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。
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの
うご
かた
動かし方を
れんしゅう
練習しよう！



した
うご
かた
下のはしは
動かしません。



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★おかしな めだまやき

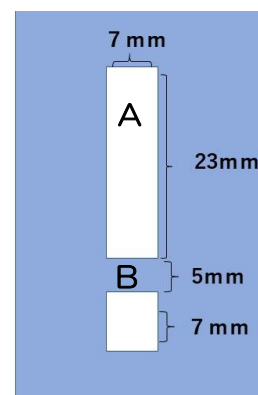
目玉焼きのように見えるデザートを紹介します。

材料(大人5人分)

- ・水…90g
- ・粉寒天…1.6g
- ・牛乳…160ml
- ・さとう…20g
- ・バニラエッセンス…少々
- ・桃の缶詰…ハーフカット5個
- ・アルミカップ

- ① 寒天を分量の水に浸しておき、よく溶かす。
 - ② 混ぜながらしばらく沸騰させ、その後砂糖を入れる。
 - ③ あたためた牛乳とバニラエッセンスを入れる。
 - ④ 桃の缶詰をアルミカップにのせ、牛乳寒天をかける。
- ※桃の上に寒天を薄くかけると、より目玉焼きのように見えます。

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。