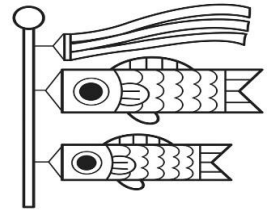


# 給食だより 5月号



北本市立北小学校  
(家庭数配布)

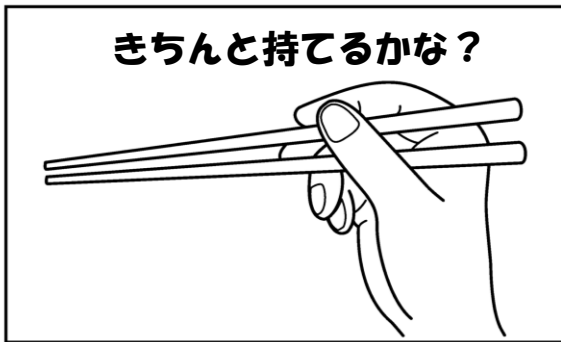
新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。  
新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。  
ときには心や体をリラックスさせましょう。また、朝昼夜の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。栄養バランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

## はしづかいをマスターしよう

食事の基本は  
はしづかいから

現代では食事の際にスプーンやフォークなどをおもに使う人がいますが、和食では、焼き魚や納豆など、はしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。今一度はしのすばらしさを再認識してみましょう。

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目美しく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。



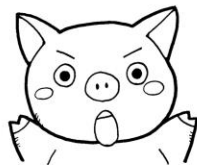
イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意!



はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

### きちんと持てない人 毎日チェック!!

はしをきちんと持つと手指に負担がかからず、食べ物のはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は毎日少しずつでも練習してみましょう。



### はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

My-Hashi

毎月の献立表で○印がある日は「はし」を持ってきましょう！

## 自分にぴったりのはしを選ぼう！

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

19.5cmのはし

親指と人さし  
指を直角に  
結んだ長さ×1.5

手首から中指  
までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

## 5月5日は端午の節句

\* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には「ちまき」や「かしわもち」を食べます。「ちまき」も中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

給食では5月2日に「こどもの日」献立を実施します。



## 給食 レシピ紹介

### 鶏肉とアスパラのみそ炒め

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏むね肉	200g	2cm角
酒	大さじ1	下味
醤油	大さじ1	下味
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
筍(水煮)	100g	いちょう切り
人参	1/3本	短冊切り
アスパラ	4本	2cm幅
玉ねぎ	中1個	2cm角切り
中華だし	小さじ1	
みそ	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
油	大さじ1	

#### 《作り方》

- ①鶏肉は下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
- ②フライパンに油を熱し、人参、玉ねぎ、筍を炒める。
- ③野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- ④揚げた鶏肉を加える。

旬のアスパラを使ったメニューです。  
アスパラは炒めすぎると、シャキシャキとした歯ごたえがなくなってしまうので気を付けましょう。