



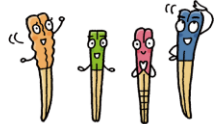
給食だより

2023年 9月29日
四つ木なかよし保育園 栄養士

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



はしの長さチェック

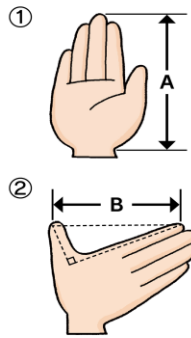


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。











いろいろな使い方ができる はし



マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p> 	<p>寄せばし</p> 	<p>迷いばし</p> 	<p>ねぶりばし</p> 
<p>涙ばし</p> 	<p>持ちばし</p> 	<p>探しばし</p> 	<p>はし渡し</p> 

旬を食べよう！

きのこ



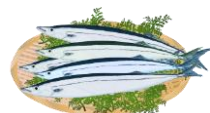
倒れた木から生えるので「木の子」と呼んだのが語源といわれています。スーパーでは、野菜コーナーに並びますが、「菌類」に属しています。

さつまいも



切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」と呼ばれる成分です。皮に豊富に含まれている、おなかの調子を整える作用が期待できる成分で、皮ごと食べるのがおすすめです。

さんま



産卵期を迎え、秋のさんまに脂がのる時期です。尾まで太っていて背が濃い青色をした新鮮なものを選びましょう。