

給食だより



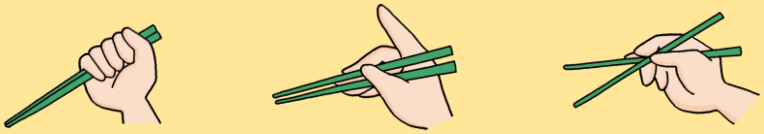
令和8年11月
犬山市立犬山北小学校

今月の給食目標

正しいはしの持ち方で食べよう

ご飯を食べるときに欠かせないはしですが、皆さんは正しいはしの持ち方で、使うことはできていますか？はしを正しく使いこなすことで、食事の時に美しく、スムーズに食べることができます。みんなで楽しく食事をするために、はしの使い方をマスターしましょう！

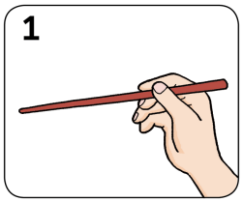
こんな持ち方になっていませんか？



間違った持ち方をしてしまっている人は、特に見直してみましょう。

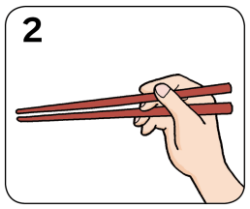


練習してみよう



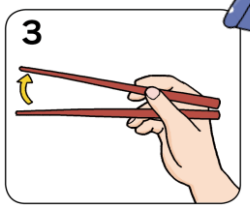
1

上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。



2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



朝食レシピ ―簡単！野菜レシピ―

ほうれん草とベーコンの巣ごもり卵

●材料（４人分）

- 卵　４個
- ほうれん草　１２０ｇ（冷凍でもOK!）
- ベーコン　40g
- ピザ用チーズ　40g
- 塩こしょう　ひとつまみ
- 油　適量

●作り方

①ほうれん草は3cm幅、ベーコンは短冊切りにする。
②フライパンに油をひき、ベーコンとほうれん草を炒め、塩こしょうをふる。
③ほうれん草がしんなりしたら、ドーナツ状に広げ、真ん中に卵を割る。
④チーズをかけて、フライパンにフタをして2分ぐらい蒸し焼きにする。
⑤卵がお好みの固さになったらできあがり。

