



ぱくぱくだより



令和8年11月
犬山市立城東小学校

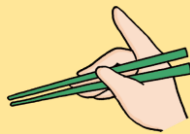
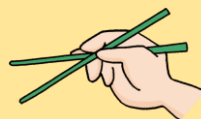
こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

ただ も かた た
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。皆さんは正しいはしの持ち方ができていますか？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！

も かた
こんな持ち方になっていませんか？



まちがった持ち方をしている人は、見直しましょう。



れんしゅう
練習してみよう



1



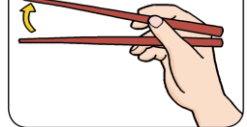
うえのはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



したのはしは、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。



ほうれん草とベーコンの巣ごもり卵

●材料 (4人分)

たまご 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。

