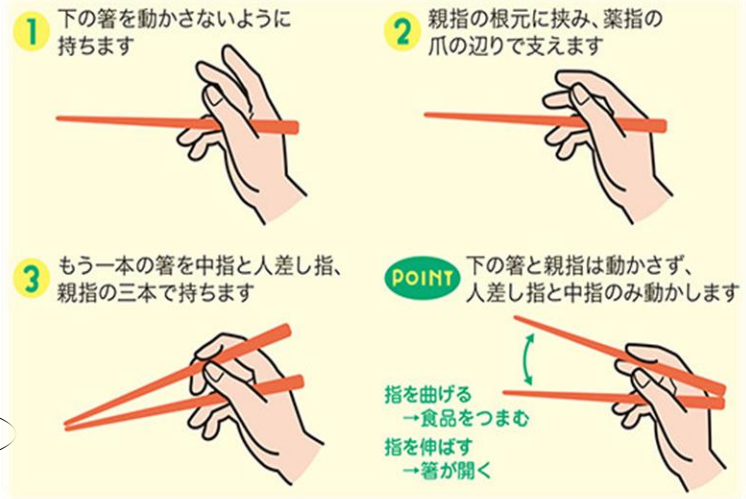


正しくはしを使えますか？

日本での食事作法は、『はしに始まり、はしに終わる』と言われるほど、はしは重要な食事道具です。はしは、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などのすぐれた機能を持っています。正しいはしの持ち方・使い方を今のうちから身につけておきましょう。手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手にはしを使って脳のパワーアップをしましょう。



自分に合った箸の長さを計算してみよう！
身長×0.1×1.5=自分にぴったりの箸の長さ



9月の献立		おもな食品と体内でのほたらき		
	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える	
1	休み			
8	チキン餃子 とうもろこしごはん ゆでブロッコリー メロンメドレー 牛乳★	鶏ひき肉 牛乳★	小麦粉 ごま油 ごはん バター★ サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが コーン缶 ブロッコリー ハニーデューメロン・カンタループメロン・スイカ
15	カレーライス コールスローサラダ オレンジスライス 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ごはん じゃがいも・サラダ油・カレー粉 砂糖 マヨネーズ★	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン缶・酢 オレンジ
22	野菜春巻き ごはん 枝豆 いちごゼリー 牛乳★	ゼラチン 牛乳★	卵（春巻き） ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	春巻き（キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ・ブロッコリー・しいたけ） 枝豆 いちご
29	和風スパゲティ ゆでインゲン リンゴメドレー 牛乳★	ハム 牛乳★	パスタ バター★	たまねぎ・マッシュルーム・めんつゆ インゲン豆 リンゴ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）