給食だより

令和３年度　３月号

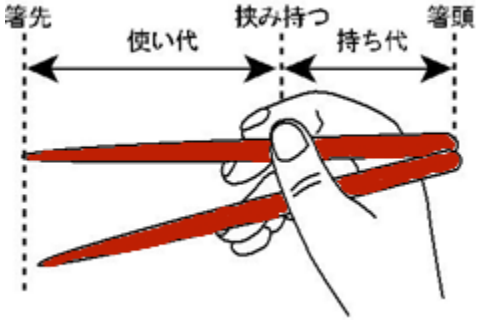
社会福祉法人　晋栄福祉会
大阪市立東中本保育所　　給食担当　東　眞澄

まだまだ寒い日が続いていますが、春の訪れがまちどおしい今日このごろです。
ぞうぐみの皆さんはもうすぐ小学校へと進みますね。
きりん・うさぎ・あひる・りす・ひよこぐみの皆さんは、一つ上のお兄さん、お姉さんぐみへ上がることを楽しみに、進級に向かって日々色々なことを学び、練習しています。

その中で、誰もが練習するお箸の持ち方。悪戦苦闘しながらも頑張ってお箸を持ち、給食を食べています。
ご家庭でも今一度お子様のお箸の持ち方を見てあげて下さい。

おはしの正しい持ち方

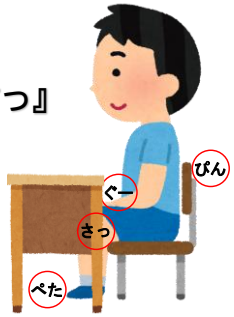
正しいおはしの持ち方と、姿勢を美しくすることがきれいな作法の基本です。また、正しい持ち方をすることでおはしがとても使いやすくなり、食べ物を切る・つまむすくうなど、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。



★おはしを持つ位置は、真ん中より少し上辺りが、バランスがよく美しく見えます。下のはしを薬指と小指、上のはしを残りの３本の指で支えます。

食べるときの姿勢

合言葉は
『ぐーぺたぴんさっ』



★お茶わんやおわんを手に持たずに食べることは、日本の食事、日本料理においてはマナー違反・作法違反とされています。

大阪市ホームページ参照

今月のレシピ　①スパゲッティのカレーソース　②サラダ

材料１人分

材　料	分量（g）
①スパゲッティ	５０
油	２
合ミンチ	２０
人参	１０
玉葱	１５
油	２
塩	少々
こしょう	少々
カレールー	１０
パセリ	１
粉チーズ	２

材　料	分量（g）
②キャベツ	２０
きゅうり	１５
砂糖	0.5
酢	２
しょうゆ	1.5
ごま油	２
トマト	２０

今月の目標

おはしを正しく持って食べましょう。

①―１．スパゲッティは食べやすい長さに折り、たっぷりの熱湯でゆで、水気をきり油をまぜておく。（油で炒めてもよい）
２．人参・玉葱はみじん切りにする。
パセリはみじん切りにし、水にさらしよく水気をきっておく。
３．なべに油を熱し、合ミンチ・人参・玉葱を炒め、塩・こしょうをし、水を入れてしばらく煮る。
４．材料がやわらかくなったら、カレールーを加え、パセリを入れて仕上げる。
５．スパゲッティを皿に盛り、カレーソースをかけ、粉チーズをふる。

②―１．きゅうりはたてに半分に切り、斜めうす切りにし、キャベツは短冊切りにし、それぞれさっとゆでて水気をしぼる。
トマトは湯むきして種を除き、さいころに切っておく。
２．砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を合わせて、１を和える。

大阪市献立カード参照