



## 『おはし名人』になろう

みなさん、おはしを正しく持っていますか？今回は正しいおはしの持ち方について載せていますので、家でもやってみてください。そして『おはし名人』を目指しましょう。

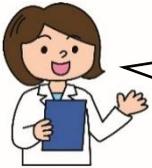
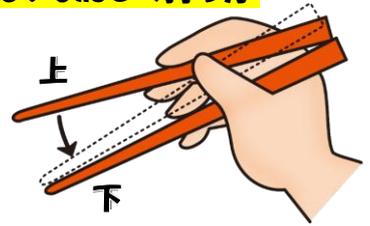
### よいおはしの持ち方

#### よいおはしの持ち方

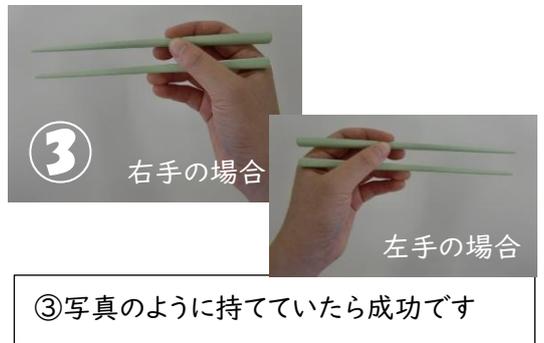


よい持ち方をすると、上のはしと下のはしが平行で、上のはしを上下に動かすことができます。

#### よいおはしの持ち方



下の写真のように順番に持ってみましょう。



はしは小さいものをつまんだり、大きいものを食べやすく切ったり、魚の身をきれいにほぐしたりといろいろなことができます。

### こんな使い方になっていませんか？

はしは持ち方だけでなく、使い方も大切です。下の絵のような使い方をしていませんか。正しい使い方をして周りの人と気持ちのよい食事をしましょう。





# 学校給食試食会実施しました



倉敷調理場で10月29日(水)に給食試食会を実施しました。当日の献立は「ごはん、牛乳、いも煮、おみ漬け」でした。栄養改善委員さんも講話をしてくださり、充実した時間でした。

調理場紹介



給食準備中!!



ミニ講座



栄養改善委員さんより

## <参加者からの感想・意見(一部)>

- ・塩分を控えめにしていたり、最低限の味付けにしているのに、味がしっかりしていておいしかったです!
- ・牛乳はちゃんと冷たくて、汁やご飯は食べやすいあたたかさでよかった。
- ・米飯の量はしっかりあると思いましたが、おかずが少ないと感じました。味は大変おいしかったです。

ありがとうございました。等々

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。

## 12月の地場産物：『だいこん』



今月の地場産物はだいこんです。12~2月が旬で、岡山県では蒜山地域で栽培される「ひるぜん大根」がよく知られています。この時期は甘みが増しておいしくなり、煮物や鍋物におすすめです。だいこんにはビタミン C やカリウム、食物繊維が多く含まれます。また、だいこんの葉にもカロテンや葉酸が豊富に含まれています。だいこんは栄養豊富で、すべて食べることができます。

## みぞれ汁

だいこんをすりおろして、かつお節とだし昆布でだしをとったお吸い物に入れます。雨と雪が混じった「みぞれ」に見立てています。

### 【材料 4人分】

豚肉スライス	30g
にんじん	40g
だいこん	80g
しめじ	40g
はくさい	60g
ねぎ	8g
☆しょうゆ	小さじ2
☆食塩	小さじ 1/5
だし汁(昆布・削り節)	400ml

### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② はくさいは8mm幅の千切りに切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ だいこんをすりおろす。
- ④ 鍋にだし汁を入れ煮立たせたら豚肉を入れ、肉に火が通るまで煮る。
- ⑤ ⑤ににんじん、しめじ、はくさいを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ③のだいこんを入れ、☆で味を調える。
- ⑦ ねぎを入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。

作ってみよう♪  
給食レシピ

