

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しい環境に慣れてきた反面、疲れもたまってくる頃です。規則正しい生活リズムで過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



## 正しいはしの持ち方で食事をしよう

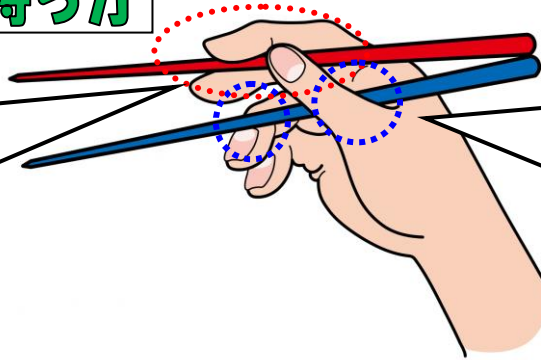
「はし」は、日本が誇れる食文化の一つです。はしや茶わんの持ち方は、一緒に食事をする人の目にとまり、その人の印象が変わることもあります。正しいマナーを知って、見た目も美しく食事をしましょう。

### 正しいはしの持ち方

#### 上のはし

親指、人差し指、中指の3本で持ちます。

※上のはしだけを動かします。



#### 下のはし

親指の付け根と薬指の横にのせます。

※下のはしは、動かしません。

### はしを正しく持つと…

はしを正しく持つと、「切る」「すくう」「つまむ」等ができるので、食べ物が食べやすくなり、食べこぼしも少なくなります。

#### 切る



#### すくう



#### つまむ



上の図を見ながら、給食の時間や家で食事をするときに、練習しましょう。



### 今日の給食 レシピの紹介



## 豚肉のジャンロー



#### 【材料（4人分）】

豚肉・・・・・・・・180g  
しょうが・・・・・・5g  
玉ねぎ・・・・・・150g  
砂糖・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① 豚肉は、沸騰したお湯でゆで、ざるに上げておく。
- ② 玉ねぎは、スライスする。
- ③ しょうがは、すりおろしにする。
- ④ 鍋またはフライパンに①～③と調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

「ジャンロー」とは、醤油味の煮汁で柔らかくなるまで煮込んだ料理です。豚肉をゆでることで、余分な油が落ちて、さっぱりと仕上がります。