



5月 給食予定表

正しくお箸を使って、美味しくご飯を食べよう！

二本の箸の両方を動かすのではなく、下の箸をしっかりと固定し、人差し指と中指を使い上の箸だけを動かします。

<箸の選び方>

箸は使う人の手の大きさによって箸の大きさを変えることが大切です。

長すぎたり、短すぎると使いづらくなります。よって、間違った箸の持ち方になってしまうこともあります。

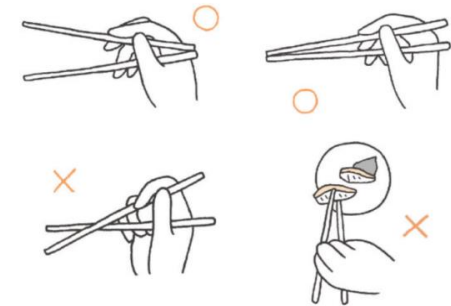
使いやすい箸の長さを知っておくと便利です。

[親指と人差し指を直角に広げ、二本の先端部を結んだ長さ] × 1.5



<さまざまな箸の持ち方>

握り箸	二本の箸を握りこむ持ち方
人差し箸	人差し指を使わずに箸から離してもつ
ペン箸	薬指を使わずに鉛筆を持つように箸を持つ 作用箸が不安定で、箸先があまり開かなくなる
交差箸	箸先が交差する。箸先が揃わないので物をつかみにくい
寄せ箸	近くにある食器を箸で引き寄せること



<献立紹介> パンせんべい(1人分)

とても簡単で人気のおやつです。ぜひ、お家でも作ってみてください♪

材料

食パン … 1枚

粉チーズ… 1g

マヨネーズ … 5g

調味料は好みで調節してください

①粉チーズとマヨネーズを混ぜる

②食パンの上に塗る

③オーブンやトースターで焼く

※こんがり焼けたらOK!