

箸を正しく使いましょう！

<箸の持ち方>

上の箸：親指・人差し指・中指の三本で動かす

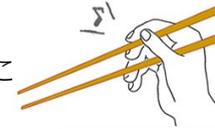
下の箸：薬指の先端と親指・人差し指の股部で固定する

<箸の使い方> 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。

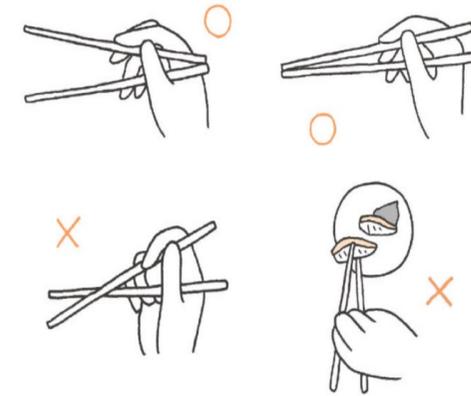
長すぎたり、短すぎると使いづらくなります。よって、間違った箸の持ち方になってしまうこと
使いやすい箸の長さを知っておくと便利です。



[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

<さまざまな間違った箸の持ち方>

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	先が交差する。箸先が揃わないので物をつかみにく
寄せ箸	近くにある食器を箸で引き寄せること



<献立紹介> キャロットゼリー(4人分)

人参嫌いな子どもでも食べてくれるおやつです。ぜひ、お家でも作ってみてください♪

材料

オレンジジュース … 200g
 イナアガー(粉寒天) … 11g
 水 … 120g
 砂糖 … 50g
 人参 … 40g

- ①煮た人参と半量のオレンジジュースをミキサーにかける。
- ②イナアガーと砂糖を粉のまま混ぜ、水の中にだまにならないように混ぜながら入れる
- ③混ぜながら火にかけ、しっかり沸騰させ煮溶かしてから火を止め、残りのオレンジジュースと①を入れて混ぜる。※イナアガーの場合はしっかり煮溶かすことがポイント！
- ④器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。