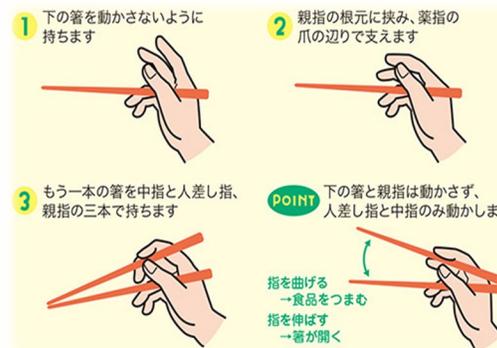


正しくはしを使えますか？

日本での食事作法は、『はしに始まり、はしに終わる』と言われるほど、はしは重要な食事道具です。はしは、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などのすぐれた機能を持っています。正しいはしの持ち方・使い方を今のうちから身につけておきましょう。手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手にはしを使って脳のパワーアップをしましょう。下の計算式から自分に合った箸の長さを計算してみよう！



$$\text{身長} \times 0.1 \times 1.5 = \text{自分にぴったりの箸の長さ}$$



9月の献立

おもな食品と体内でののはたらき

	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
2	夏休み Summer Break		
9	鶏肉 Chicken Meat	小麦粉 パン粉 Flour Panko ごはん Rice サラダ油 はちみつ Cooking Oil Honey	ゆかりふりかけ Red Shiso Furikake レタス にんじん トマト ロメインレタス 紫キャベツ 酢 しょうゆ Lettuce Carrot Tomato Romain Lettuce Purple Cabbage Vinegar Soy Sauce ハニーデューメロン・カンタループメロン Honey Dew Melon Cantaloupe Melon
16	豚ひき肉 Ground Pork とうふ Tofu	ごはん Rice マーボー豆腐の素(ごま油 みそ 酒 醤油 オイスターソース 片栗粉) Sauce for Mabo Tofu (Sesame Oil Miso Sake Soy Sauce Oyster Sauce Potato Starch) 砂糖 Sugar	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん Scallions Garlic Onion Carrot えだまめ Edamame みかん Orange
23	マヨネーズ★(たまご) Mayonnaise★(egg)	春巻きの皮 Spring Roll Wrapper ごはん Rice マカロニ マヨネーズ★ Macaroni Mayonnaise★ サラダ油 Cooking Oil 砂糖 Sugar	春巻き(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヒカマ・ヤムイモ・たけのこ) Spring Rolls (Cabbage, Bamboo Shoots, Carrots, Onions, Jicamas) 春巻きのたれ(水・しょうゆ・しょうが) Sauce for Spring Rolls(Water Soy Sauce Ginger) わかめ Seaweed マカロニサラダ(きゅうり ミカン缶) Macaroni Salad(Cucumber canned Orange) りんご ぶどう Apples Grapes
30	鶏肉 Chicken Meat ハム Ham	砂糖 サラダ油 小麦粉 Sugar Cooking Oil Flour はるさめ Grass Noodle	しょうゆ みりん しょうが ニンニク Paprika Green Pepper Onion Carrot たまねぎ にんじん Soy Sauce Mirin Ginger Garlic Paprika Green Pepper Onion Carrot きゅうり ごま油 酢 しょうゆ Sesame Oil Cucumber Vinegar Soy Sauce バナナ Banana

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)