



8月 献立表



令和3年

ナーサリー 稲谷

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜と華麩の煮浸し バイナップル	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 塩こうじ 庫麩 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 人参 バナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶
3火	スティックきゅり 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のフレンチサラダ スイカ 麦茶	フルーツサンド 牛乳	鶏胸肉 チーズ クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ 白菜 ブロッコリー すいか パナナ 黄桃缶 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
4水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き オクラ納豆和え バナナ 麦茶	サーターアングギー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 はん粉 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが キャベツ オクラ 焼きのり パナナ 大根	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 しらすと玉子の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 人参 もやし ほうれん草 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
6金	人参煮 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばの照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め バナナ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 せんべい	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ ほうれん草 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ バナナ とうもろこし 人参	水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
7土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え チーズ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
10火	ウエハース 麦茶	ご飯 ツナカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ツナ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま マカロニ ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 わかめ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 塩
11水	蒸しかぼちゃ 麦茶	そうめん ちくわのかき揚げ キャベツの梅和え バナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	オクラ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 青のり キャベツ きゅうり ねぎのみじん切り 南瓜	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
12木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 春雨とほうれん草の和え物 バイナップル 麦茶	スイカ せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 ごま 砂糖 春雨 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
13金	大根煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 スティックサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 薄力粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ ダイズ マト ぱせり きゅうり グレープフルーツ りんごソース 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶
14土	ビスケット 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ ひじきとキャベツの和え物 チーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	白菜 チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ ひじき キャベツ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
16月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根とわかめの甘酢和え バイナップル 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ 南瓜 人参 大根 わかめ バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー コーア
17火	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜の人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 はん粉 ごま 片栗粉 せんべい 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 りんごソース 白菜 小松菜 バナナ とうもろこし	水 こいちしようゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶
18水	クラッカー 麦茶	焼肉丼 わかめスープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー いちごジャム	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ わかめ 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
19木	スティックきゅり 麦茶	マーボー茄子丼 ビーフンスープ ナムル チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン ごま	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 人参 にら もやし チンゲン菜 きゅうり	水 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶 塩
20金	蒸しさつま芋 麦茶	冷やし中華 ペイコポテト スイカ 麦茶	りんごゼリー 麦茶	鶏肉 鶏卵 ベーコン	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 さつま芋	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ すいか りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいちしようゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
21土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のからい風味炒め ほうれん草のマヨ和え バナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく ほうれん草 もやし バナナ	水 カレー粉 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 みりん
23月	蒸しじゃが芋 麦茶	【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁 鶏肉の梅焼き キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ビーチゼリー 牛乳	あじ 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 わかめ ねぎのみじん切り キャベツ 小松菜 人参 オレンジ アガー 黄桃缶	水 穀物酢 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
24火	小魚 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 魚干し	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 こいちしようゆ
25水	蒸しかぼちゃ 麦茶	タコライス コンソメスープ ブロッコリーとさつま芋のサラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニソテー 牛乳	豚ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ	にんにく キャベツ トマト 人参 えのき草 小松菜 ブロッコリー グレープフルーツ 玉ねぎ ピーマン 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
26木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
27金	ビスケット 麦茶	丸パン コンソメスープ チーズハンバーグ 白菜のマリネサラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	丸パン はん粉 片栗粉 チーズ	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり パセリ バナナ オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 中濃ソース 穀物酢 麦茶
28土	人参煮 麦茶	ご飯 冬瓜の味噌汁 高野豆腐の煮物 三色おかか和え オレンジ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ とうがらし わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき草 小松菜 キャベツ ブロッコリー オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
30月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 高野豆腐 たら きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 油 マカロニ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ にら 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ チキンスープの素 塩 麦茶
31火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンソメスープ焼き トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ポップコーン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ ポップコーン 油 砂糖	人参 しめじ ほうれん草 白菜 きゅうり パナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
幼児 平均量	610	22.1	18.4	292	1.6
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	497	17.6	14.4	235	1.3



8月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き キャベツの炒め物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ さわら	米 油	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 焼きのり キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
3火	豚丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉 味噌 かつお節	米 さつま芋 小切麩 せんべい	玉ねぎ 昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 もやし 人参 バナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
4水	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ もやし 人参 万能ねぎ わかめご飯の素	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
5木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き いんげんのしらす和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
6金	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 じゃが芋のごま和え 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐	米 ごま油 片栗粉 じゃが芋 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 万能ねぎ 白菜 テンゲン菜 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
7土	焼き鶏丼 すまし汁 きゅうりの酢味噌和え 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖	焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 えのき茸 小松菜 きゅうり もやし	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
10火	ケチャップライス コンソメスープ マカロニサラダ 麦茶	ミニケチャップライス 麦茶	鶏肉	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 大根 人参 パセリ きゅうり	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶
11水	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ テンゲン菜ソテー 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 じゃが芋 バン粉 片栗粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 玉ねぎ テンゲン菜 人参 オレンジ	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
12木	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 切干大根サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 長ねぎ 切干大根 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
13金	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め 白菜の煮浸し 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 小切麩 油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 テンゲン菜 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
14土	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 さつま芋サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉	米 バン粉 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが きゅうり 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
16月	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き コロコロサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 じゃが芋 油 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
17火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 かつお節	米 小切麩	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ほうれん草 もやし 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
18水	ご飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋の炒め物 白菜の浸漬け 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ テンゲン菜 ピーマン 白菜 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
19木	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 野菜のオーロラ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 バン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 パセリ 大根 人参 コーン	水 塩 トマトケチャップ 麦茶
20金	肉豆腐丼 味噌汁 白菜サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌	米 小切麩 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 白菜 テンゲン菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
21土	ご飯 中華スープ たらの中華風照り焼き 甘酢和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	たら かつお節	米 ごま油 砂糖	しめじ コーン 小松菜 しょうが にんにく 大根 きゅうり 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
23月	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 さわら 油揚げ	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 南瓜 グリンピース 青のり	水 塩 料理酒 万能つゆ みりん 麦茶
24火	ご飯 味噌汁 鮭とツナのチャンプルー 小松菜の和風マヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 ツナ かつお節	米 じゃが芋 車麩 ごま油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
25水	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ピーンサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌	米 砂糖 ビーフン ごま 油 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ しょうが きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶
26木	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め ほうれん草のごま和え 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
27金	ご飯 味噌汁 かかれの煮付け テンゲン菜と油揚げの和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 かかれい 油揚げ	米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ テンゲン菜 もやし 人参 ゆかり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
28土	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり コーン	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30月	肉味噌丼 すまし汁 フレンチサラダ 麦茶	ミニ肉味噌丼 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 小松菜 大根 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 穀物酢 麦茶
31火	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ キャベツの海苔マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ 木綿豆腐 かつお節	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき茸 テンゲン菜 キャベツ もやし 人参 焼きのり わかめご飯の素	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

ぱくぱく だより

2021年
8月号



立秋を過ぎると暦の上では秋になりますが、炎天と賑やかな蝉の声に夏本番を感じます。気温が高い日が続きますので、バランスの良い食事と休養をしっかりとり、元気に夏を乗り越えましょう。

たくさん遊んで汗をかいいた時には、体内の水分と共にナトリウムを中心としたミネラルも失われます。水分補給だけでなくミネラルの補給も心掛けましょう。また、外で遊ぶときには日焼け対策をしっかりと行いましょう。ビタミンCはメラニンの生成を抑える働きがあるため、日焼け予防や、長い時間外で過ごした後、の摂取もおすすめです。またトマトに含まれるリコピンやビタミンA、ビタミンEも皮膚を守る働きをします。帽子や日焼け止めなど外側からの対策と共に、内側からもケアをすることで、皮膚の健康維持に努めましょう。

今月の二十四節気

立秋 (りゅうきゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時期です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

☆二十四節気とは、立春、雨水、春分、清明、立夏、芒種、夏至、小暑、立秋、処暑、秋分、寒露、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒の24の節気があり、それぞれに自然の気候の変化や農作業の目安とされています。二十四節気の変わり目には、季節食の提供をしています。

処暑 (しよしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

《毎月19日は食育の日です》

8月4日は「はしの日」



箸は東アジアを中心に用いられている食具です。現在では世界の約3割の人が箸を使用しているという統計が出ています。箸を綺麗に持つことは日本人としてのマナーとされており、行儀が悪いとされる使い方は「きらい箸」と呼ばれています。

- ・刺し箸…食べ物を先端で刺して取る
- ・にぎり箸…箸を拳で握り込む
- ・返し箸…食べ物を持ち手側で掴む
- ・寄せ箸…皿の縁に箸を引っかけて寄せる
- ・ねぶり箸…箸についた食べ物を舐める

私たち大人が手本となり、箸の正しい方を教えることで、子どもたちに正しい食

あじときゅうりの混ぜ寿司

《約4人分》

・米	2合	・あじ	100g
・水	330ml	・塩	ひとつまみ
・酢	大さじ2	・しょうが	3g (すりおろし)
・砂糖	大さじ1.5	・まゆろり	1/2本
・塩	ひとつまみ	・塩	少々
		・刻みのり	3g



《作り方》

- ①米を研ぎ、30分以上浸漬させて炊飯します。
- ②あじに、塩とすりおろしたしょうがで下味をつけて焼きます。焼きあがったら、皮と骨を取り除きながら、身をほぐします。
- ③まゆろりは食べやすい大きさに切り、塩で揉み、水分を絞ります。
- ④炊きあがったご飯に合わせ酢を加えて混ぜ、さらに②と③を混ぜ込みます。
- ⑤器に盛り付け、最後に刻みのりをちらして完成です。