



今月の食育目標：食事のマナーを身につけましょう！

正しい箸の持ち方ができていますか？



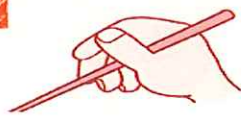
すぶーんかえんびつもち
できるようになったら
れんしゅうすたーと◎



ただしちもちかた◎

- はしはおやゆびとひとさしゆびと
なかゆびの3ぼんでかるくもつ
- おやゆびはひとさしゆびの
つめのよこにあてる
- うえのおはしだけをうごかす
- 1センチほどおはしをだす
- はしさきはそろえる
- おやゆびと
ひとさしゆびのあいだ(ねもと)に
はさみこていする
- くすりゆびの
つめのよこにあてる

1



くすりゆびとおやゆびのねもとで、
1ぼんのおはしをもちます。
(しっかりこていする！)

2



うえのおはしをおやゆび、
ひとさしゆび、なかゆびの
3ぼんでもちます。

3



なかゆびとひとさしゆびで、
うえのおはしだけをうごかし、
おはしをひらいたりしたり
してものをつかみます。

★ドイツ郷土料理★

ザワークラウト

【材料】4人分

- キャベツ・・・1/4個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 胡瓜・・・1/2本
- 酢・・・1/4カップ
- 水・・・1/8カップ
- コンソメ・・・大さじ1/2
- 黒こしょう・・・少々

本来のザワークラウトはキャベツをごく少量の塩で漬け込んで発酵させるドイツ風漬物ですが、これは酢で煮る即席版です。

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りに、玉ねぎは薄切り、胡瓜は縦半分に切ってから斜め薄切りにします。
- ② 鍋に①を入れてざっくり混ぜ、酢と水を注ぎ、コンソメを入れ、蓋をして火にかける。煮立ったら火を弱め、野菜がしんなりするまで7~8分煮て最後に黒こしょうをふる。