

令和8年5月14日(木)

★野菜の塩昆布和え

☺八王子産キャベツ、きゅうり

★牛乳

★ホキのごまがらめ



★ごはん

★沢煮椀

☺八王子産大根、小松菜

今日の食育



お椀ちゃんと持てる？

4本の指を揃えて、お椀の底を支えます。
親指は、へりにかけて支えて持ちます。

きちんと持てると食器が安定して、料理
をこぼしたりしにくくなります！

こんな持ち方はやめよう！



ゆびをひっかけたり…



箸と一緒に持ったり…



親指で支えてない…

八王子市小比企町で作られたキャベツときゅうりを、
野菜の塩昆布和えにして提供しました！

