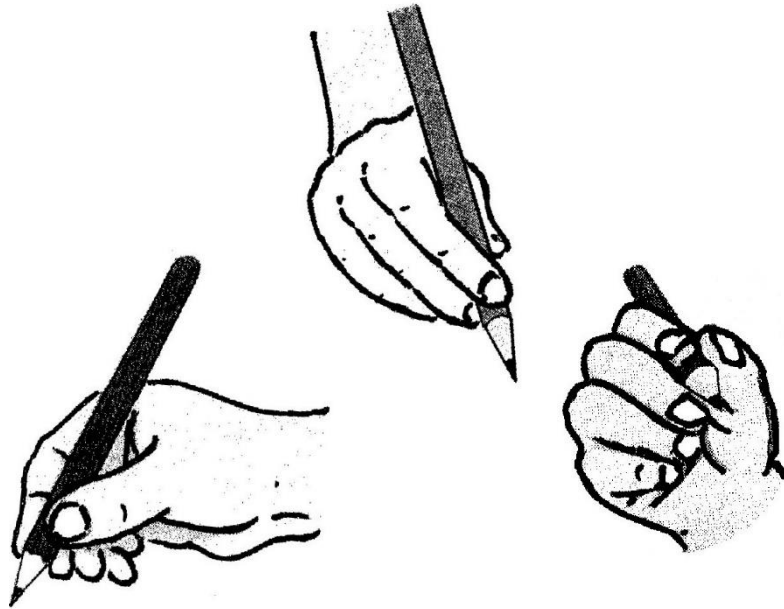


できるかな？① <浦小スタイル！みんなでチャレンジ！>

ミッション1 えんぴつ も かた 鉛筆の持ち方 (▽)/ じぶん 自分にあったやり方を見つけてね。

ただ も かた 正しい持ち方 → ピタッ・フワッ・ペタッ！

ひとさ ゆび だい かんせつ えんぴつ のこ ゆび て つくえ 人差し指は第2関節まで鉛筆にピタッ！残りの指はフワッ！手は机にペタッ！！



① ダブルクリップ (幅25mm、一般的な鉛筆を挟んでクリップの口が閉じる)

- ダブルクリップを鉛筆に通し、平らな部分に人差し指を乗せる。
- 人差し指はピタ！クリップの挟む口を親指と中指で優しく包み込む。
- 人差し指、中指、親指の先で軽く鉛筆を挟み込み、残りの指はフワッと握る！
- 鉛筆を握った手の小指側を机にペタッとつける！

② 輪ゴム (一般的な大きさなら二重)

- 人差し指の第1関節に輪ゴムを通す。
- 人差し指を動かしても鉛筆が落ちず、指を締めつけない程度に固定。
- 人差し指は鉛筆にピタッ！指の側面(第2・第3関節の間)で鉛筆を支える。
- 親指は人差し指の輪ゴムの上に添える！残りの指はフワッと握る。
- 書くときは、鉛筆を握った手の小指側を机にペタッとつける！



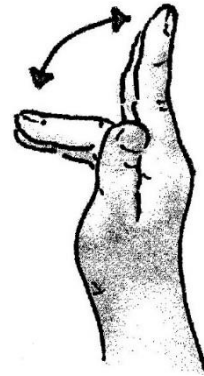
ミッション2 ^{はし も かた} 箸の持ち方 (^▽^)/ ^{じぶん} 自分にあつたやり方を見つけてね。

ただ ^{も かた} **正しい持ち方** → **オイデオイデ・ブラブラ・カチカチカチ!**

^{うえ はし えんぴつ おな も かた} 上の箸は鉛筆と同じ持ち方! ^{した はし こてい おやゆび うご} 下の箸は固定。親指を動かさず、^{うえ はし うご} 上の箸だけ動かします!

① ^{じゅんびうんどう} 準備運動 (オイデオイデ^{たいそう}体操)

- ^{おやゆび うご} 親指を動かさず、^{いがい ゆび} それ以外の指を^{れんしゅう} たおす練習します。
- ^{ほん ゆび} 4本の指だけ^{まの} 曲げ伸ばしを^{く かえ} 繰り返します。オイデオイデ!



② ^{した はし こてい} 下の箸の固定 (ブラブラ^{たいそう}体操)

- ^{はし うえ} 箸の上から3分の1あたりの^{ばしょ} 場所を、^{おやゆび} 親指の^{つけね こてい} 付け根で固定します。
- ^{おやゆび つね} 親指の付け根と^{くすりゆび つめ} 薬指 (爪のあたり) で^{はさ} 挟んで^{こゆび} 小指を添えます。
- ^て 手を^{うご} ブラブラ動かしても、^{はし ひ} 箸を引っぱっても、^お 落ちなければ^{ごうかく} 合格!



③ ^{した はし こてい} 下の箸は固定、^{うえ はし えんぴつ} 上の箸は鉛筆持ちで、^{ほん} 2本の

^{はし どうじ} 箸を同時に持ちましょう。(カチカチ体操)

- ^{した はし} 下の箸をしっかりと固定します。
- ^{うえ はし} 上の箸は、^{ひとさ ゆび} 人差し指、^{なかゆび} 中指、^{おやゆび} 親指で^{えんぴつ} 鉛筆と同じ^{おな も かた} 持ち方をします。
- ^{うえ はし うご} 上の箸だけ動かしてみます。リズムよく動くかな?
- ^{はし はし} 箸と箸の先を^{さき あ} 合わせてみましょう。カチカチカチッ!



^{はし} ※箸を使ってみよう! (おすすめトレーニング)

^{すべ} 滑る時は、^{せんたん} 先端に^わ 輪ゴムを^ま 巻く!

< ^{しょ} 初 ^{きゅう} 級 > ^{まる} 丸めたティッシュペーパー、スポンジ

< ^{なか} 中 ^{きゅう} 級 > レゴブロック、消しゴム、輪ゴム、ヒモ

< ^{うえ} 上 ^{きゅう} 級 > ^{あずき} 小豆、ボタン、アイロンビーズ



できるかな？② <浦小スタイル！みんなでチャレンジ！>

ミッション3 かみかみ^{きゅうしょく}給食レシピ

学校給食が始まります。給食の時間を通して、子ども達が学ぶ食育のポイントは右表の6点です。

味覚の幅を広げたり、噛む力をつけたりと食育の課題がたくさんあり、経験が少ないと給食で苦労することもあります。ご家庭で給食レシピを経験してみませんか。

他にもたくさんメニューがあります。ぜひ、チャレンジしてみてください！

- ①食べ物を大事にする感謝の心
- ②好き嫌いしないで、栄養バランスよく食べる事
- ③食事のマナーなどの社会性
- ④食事の重要性や心身の健康
- ⑤安全や品質など食品を選択する能力
- ⑥地域の産物や歴史など食文化の理解

横須賀市学校給食レシピ

横須賀市のホームページにも、たくさんの給食レシピが掲載されています。

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/8345/kyuushoku/kyuusyoku-resipe.html>



とり肉のつけ焼き

主菜

栄養価	1人分
エネルギー	146kcal
たんぱく質	13.2g

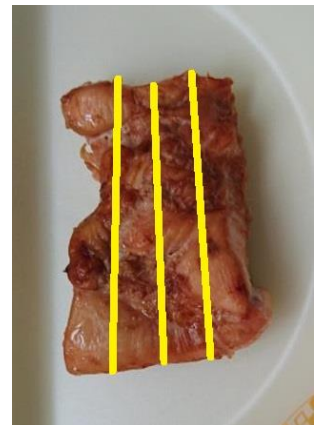
材料

4人分	※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
とり肉	4枚（1枚70g）
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1



作り方

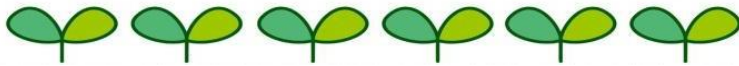
- ① 調味料を合わせ、とり肉をつけこむ。
 - ② 天板にオーブンシートを引き、皮を上にしてとり肉を並べる。
 - ③ 200℃のオーブンで20～30分焼く。
- ※ 噛み切るのが難しい時は、スティック状で！



つけこんで焼くだけの簡単レシピです。フライパンで焼いても美味しくできます。



かみかみメニュー



大崎市立古川第二小学校

宮城県大崎市教育委員会様のご厚意により、かみかみメニューをご紹介します。ホームページには、たくさんのかみかみメニューが掲載されています。

かみかみ和え

《材料》4人分

さきいか	12g
青しそドレッシング	4g
水	4g
にんじん	32g
きゅうり	48g
キャベツ	100g
白いりごま	2.4g
A ごま油	2g
穀物酢	5.6g
上白糖	1.2g
しょうゆ	2g



《一人あたりの栄養量》

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.1g
塩分	0.4g

作り方



- ① さきいかは、食べやすい長さに切り、同量の水で薄めた青しそドレッシングに浸しておく。
- ② にんじん・きゅうりはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ キャベツは太めのせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ④ 白いりごまは炒しておく。
- ⑤ Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①と、にんじん・きゅうり・キャベツを⑤のドレッシングで和え、白いりごまをふりかけて出来上がり。

～ひとことメモ～

子どもたちに人気の献立です。
 さきいかとせん切りにした野菜は、歯ごたえがあり、意識しなくてもよくかんで食べることができます。
 ご家庭では、野菜は生でもOKです。

＜大崎市学校給食かみかみレシピ集より＞

<https://www.city.osaki.miyagi.jp/shisei/soshikikarasagasu/>

[kyoikuiinkaijimukyoku/kyoikusomuka/1_1/1886.html](https://www.kyoikuiinkaijimukyoku/kyoikusomuka/1_1/1886.html)



