

きゅうしょくだより

大阪市立南田辺小学校 令和8年 2月

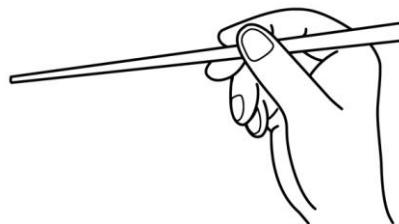


はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、
スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の
食事で、よいはし使いを身につけましょう。

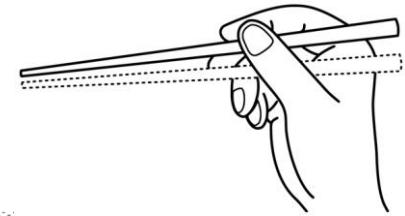


はしを上手に持てますか？

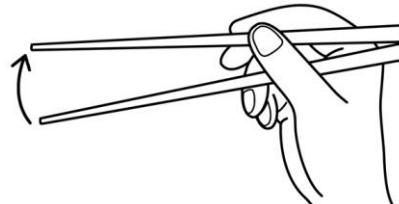
① えんぴつを持つように1本
持ちましょう。(上のはし)



② 点線の部分にもう1本を入れ
ましょう。(下のはし)



③ 上手に持てたら上のはしだけ
動かしてみましょう。



はしを正しく持つと
手や指が疲れにくく、
食べ物をはさみやすい
のでとても食べやすくなりますよ。

GOOD!

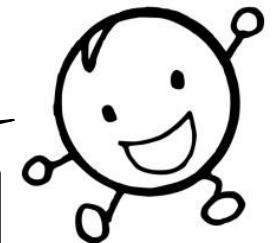


きゅうしょく☆メモ

給食に登場する豆の種類について

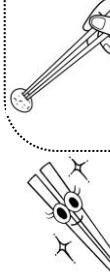
給食には、節分の日に食べる大豆の他にもいろいろな豆が登場します。

豆には、種類によって違いますが、たんぱく質・ビタミン・食物せんい・カルシウム・鉄などの栄養素がたっぷりです！

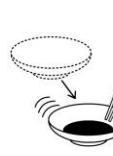


マナーいはんに気をつけよう！

× さしばし
はして、
もの食べ物を
つきさす。



× よせばし
はして、
食器を寄
せる。



× まよいばし
はしを持った
ままで、何を取
ろうか迷う。



がいこく 外国のはし

ちゅうごく
中国
日本のはしより長く、先
までほぼ同じ太さで、先は
丸くなっています。
自分のはしで直接取る習慣が
あります。汁ものなどは、
「レンゲ」を使って
食べます。



かんこく **韓国**

はしとさじがセットになって
いて「スジョ」と呼ばれています。
ごはんや汁ものは「さじ」
で食べます。
銀製やステンレス製
のものがよく使われて
います。

