

# 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

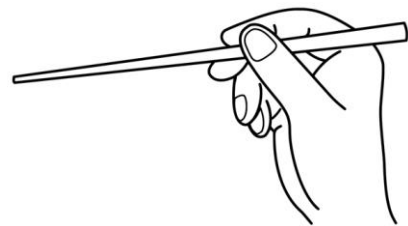


はしをきちんと持って上手に使えと、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で、よいはし使いを身につけましょう。

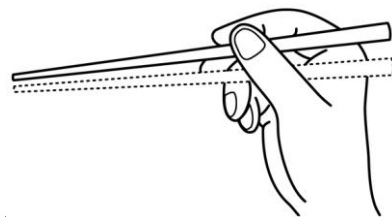


## はしを上手に持てますか？

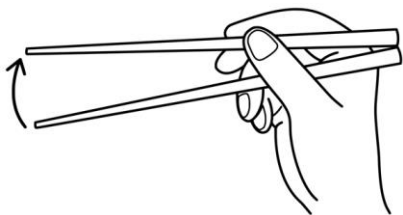
① えんぴつを持つように1本持ちましょう。(上のはし)



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!

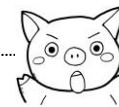
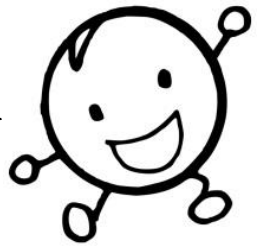


### きゅうしょく☆メモ

#### 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。

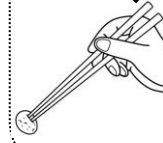
豆には、種類によって違いますが、たんぱく質・ビタミン・食物せんい・カルシウム・鉄などの栄養素がたっぷりです！



#### マナーいはんに気をつけよう！

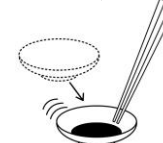


× さしばし



はしで、食べ物をつきさす。

× よせばし



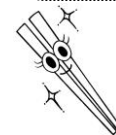
はしで、食器を寄せる。

× まよいはし



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

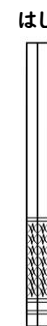


日本以外にも、はしが使われています。身近な国の「はし」を見てみましょう。

##### 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。

取りばしを使わず大皿から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多く使われています。

