

しょくせいかつ

大阪市立育和小学校 令和3年2月

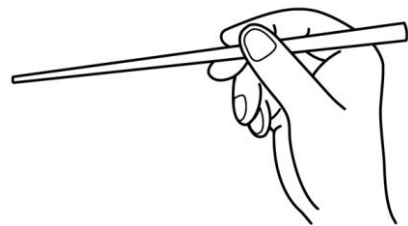


はしをきちんと持って上手に使えと、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で、よいはし使いを身につけましょう。

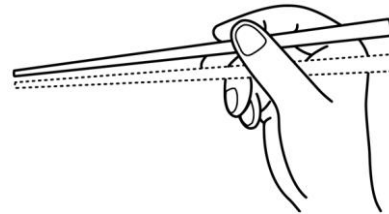


はしは上手に持てますか？

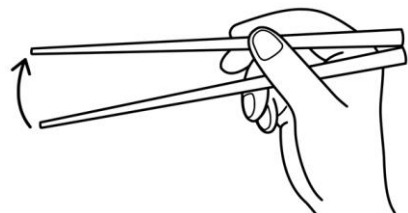
① えんぴつを持つように1本持ちましょう。(上のはし)



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

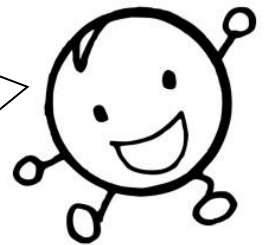
給食に登場する豆の仲間について

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！



はしで、豆をつかむ練習をしてみよう！



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。

がいく 外国のはし

中国

日本のはしより長く、先端までほぼ同じ太さになっています。

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、「さじ」を使って食べます。

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。

