



11月食育だより

【今月の目標】
日本の食文化を知ろう！

令和3年11月 小学生用

新米の季節がやってきました！！



お店に並んでいるお米に、「新米」※と書いてあるものが自立つようになりました。お米は、むかしから日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたごはんを主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」とは、精白米の場合、お米が作られた年の12月31日までに精白し、包装されたもののことです。

お米からできるもの



目指せ「はし名人」

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

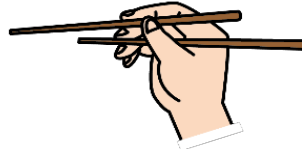


②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

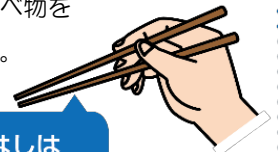


はしの
うご
かし方を
れんしゅう
練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。



した
下のはしは
うご
動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす