



2月 食育だより

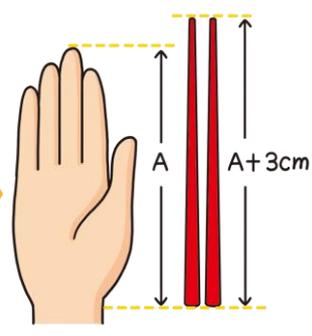
【今月の目標】
「はし」を正しく使ってバランスよく食べよう。

令和7年2月 小学生用

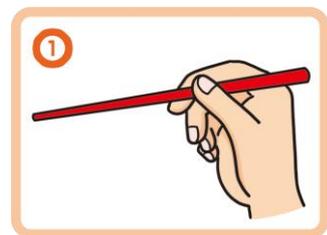
正しいはしの使い方をすると、料理が食べやすくなり、周りの人にもよい印象を与えます。学校の給食でも、ほとんど毎日のはしを使いますが、年度の終わりにみんなではしを上手に使えるように取り組んでみましょう！

自分の手の長さに合った
はしを選ぼう

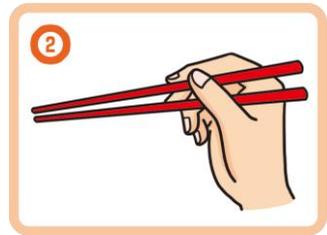
はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい



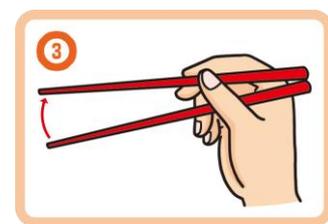
正しくはしを持とう



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が×にならず、しっかり合わります。



豆を食べよう!



下の写真の豆は、なんという名前でしょう？
写真と文章をヒントに、下からえらんでかっこのなかに書いてみましょう。

①  【 】

せつぶん 豆まきに使います。とうふ・なっとう・みそはこの豆からつくられます。

②  【 】

とりのくちばしのようにとがった形が特徴です。海外では、煮込み料理などに入れて食べます。

③  【 】

大豆を緑色の早いうちに収かしたもので、野菜として食べられています。

④  【 】

赤い色が悪いことを追いはらうとして、あんこやおしるこ、赤飯など、お菓子や行事食に使われます。

あずき ひよこ豆 白いんげん豆 大豆 グリンピース えだまめ枝豆