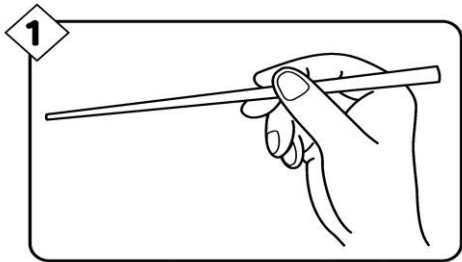


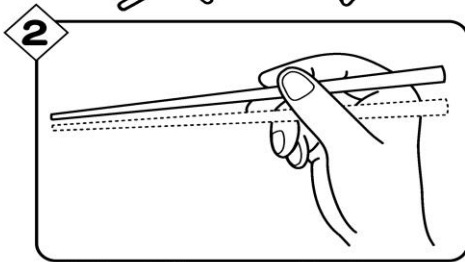
はしを正しく使えていますか？

日本人の食事には欠かせないはしの正しい持ち方を知っていますか？はしをきちんと持って、上手に使えると、見た目美しく、スムーズに食事をすることができます。毎日の食事で正しいはしの使い方を身につけましょう。

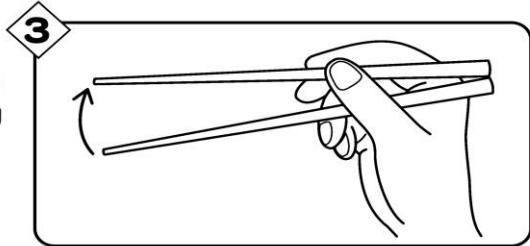
はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように 1 本を持つ。



点線の部分にもう 1 本を入れる。



上手に持てたら
 上のはしだけ動かしてみよう！



手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳のはたらきと密接に結びついています。上手なはしの使い方をマスターして、脳もパワーアップさせましょう。

こんなこと、していませんか？



はしで食器を引き寄せ

はしを持ったまま食器を持つ

はし先をくわえたりなめたりする

マナー違反です！



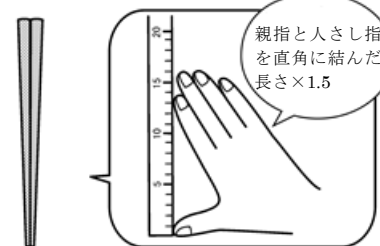
はしでやりとりする

たたきばし

まよいばし

自分にぴったりのはしを使っていますか？

はしは長くても短くても使いにくいものです。サイズの合わないはしを使っているのは、正しい使い方や持ち方を覚えることはできません。成長に合わせて手に合うはしを選んであげるようにしましょう。



豆

“大いなる豆”という意味の大豆。もともと固くて食べにくい豆ですが、日本では豆腐、みそ、しょうゆ、納豆など様々に加工して食べられています。大豆の特徴はタンパク質と脂質の割合が他の豆類に比べ多いことで、大豆が“畑の肉”と言われる理由です。

豆は、はしを上手に持たないとうまくつかむことができません。この機会に上手な持ち方を練習してみましょう。

今月の食育の日のテーマは、「豆」です。

☆2月 食育の日献立 2月17日(金)☆
 ごはん よせなべ風 たこと大豆のうま煮 大豆ちりめん 牛乳

【たこと大豆のうま煮】～献立紹介～

おいしいよ～！



材料	分量(4人分)	作り方
大豆	70g	①大豆…流水で2～3回きれいに洗い、ごみなどを取り除き、大豆の重量の3倍の水に前日からつけておく。 たこ…1センチ角に切る。 ごぼう…5ミリ巾に切り、水につけてアクをぬく。
たこ切り身	70g	
ごぼう	50g	
さとう	大さじ1	
さけ	大さじ1	
みりん	小さじ1	②大豆はつけ汁ごとやわらかく煮る。 ③②に調味料を加え、たこ、ごぼうを入れ、大豆に味がしみるまで弱火でじっくり煮込む。
こいくちしょうゆ	大さじ1	
水	180cc	