



給食の写真などを公開しています。

食育だより

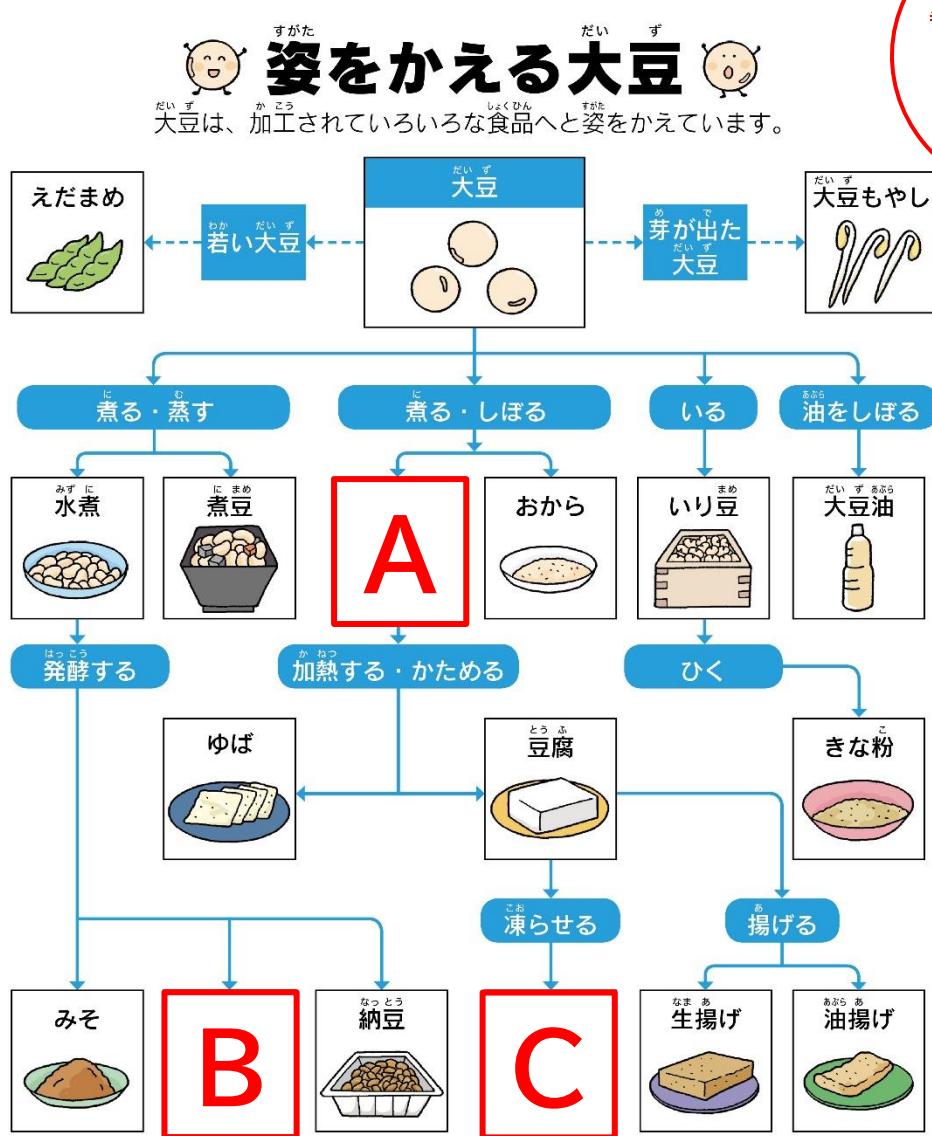


2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを
心がけて過ごしましょう。



～いろいろな食品に変身する大豆～

大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「蛋白の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。さまざまな形に姿をかえて、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えています。



大豆変身クイズ

A B C は
なん何でしょう？



* 行事食について *

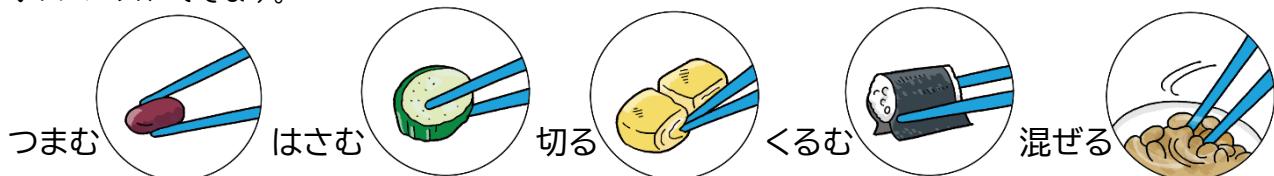
季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食にはいろいろな意味や思いが込められています。



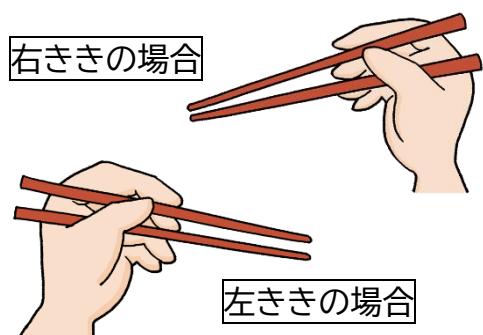
* はしの達人になろう *

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。

はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



正しいはしの持ち方ができているかを下の絵を見て確認してみましょう。



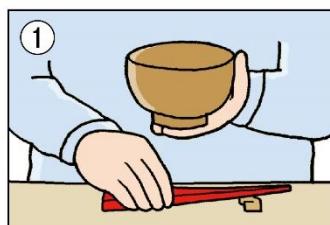
Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの？

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。

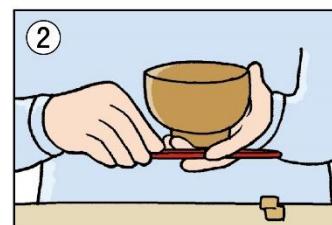
手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかつてきました。

毎日の食事で、
はしを使いこなし
ましょう。

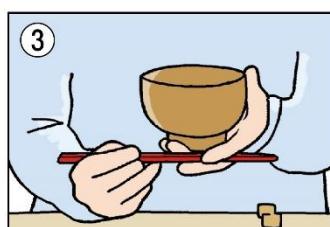
器とはしの取り上げ方



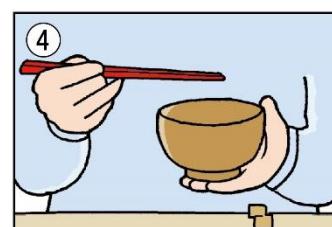
器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



はしを、左手から外します。