

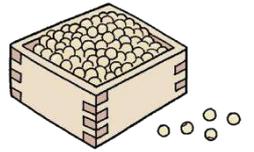
食育だより



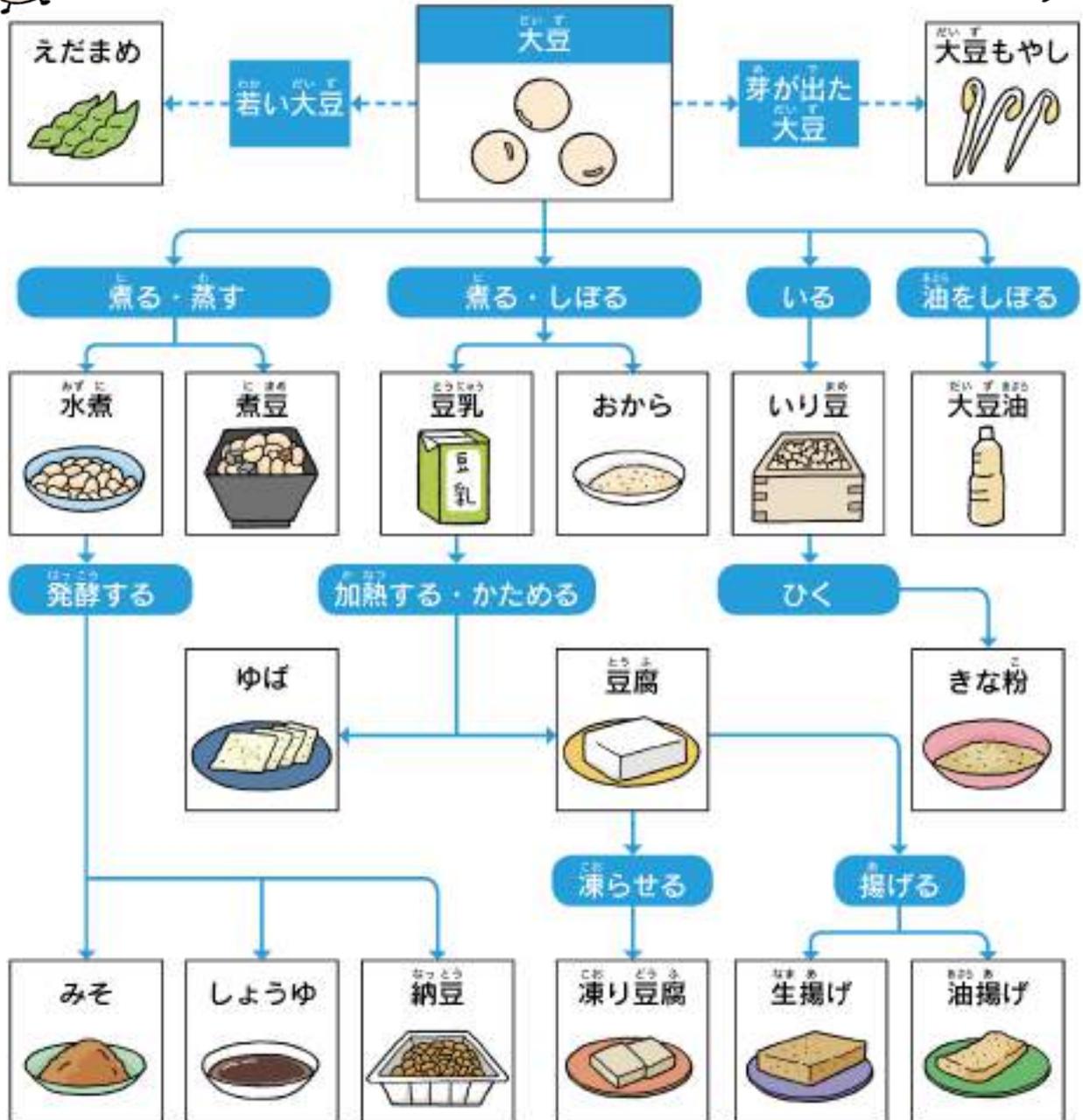
小方学園 食育だより No.8

担当：栄養教諭 寺尾侑夏

学校給食では、様々な豆を献立に取り入れています。豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防になるといわれています。ご家庭でも色々な料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



姿をかえる大豆! 大豆は加工されて色々な食品へと姿をかえています。



大豆は、しょうゆ・みそ・豆腐・納豆などの原料として利用されていて、和食にかかせない食品です。生の大豆は、独特の匂いや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がされて、多くの加工食品ができました。





どうして節分に豆をまくの？

ごこく 五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを「鬼」という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。今年の節分は、2月2日になります★ご家庭で豆まきをしたり、入り豆を食べたりしてみませんか？



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる



食べている途中で話さない



立ち歩かないで座って食べる



ふさわしくない会話はしない

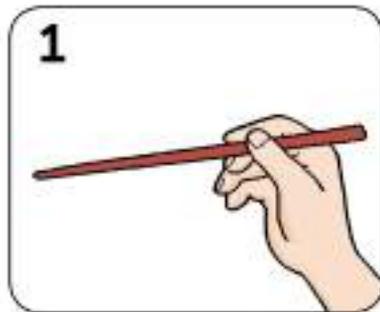


やってみよう！

基本のはしの持ち方

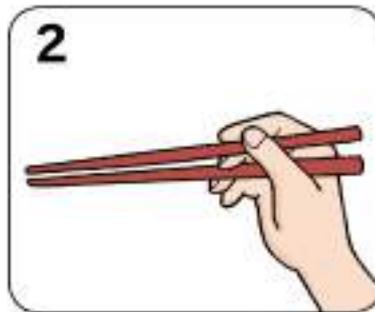


1



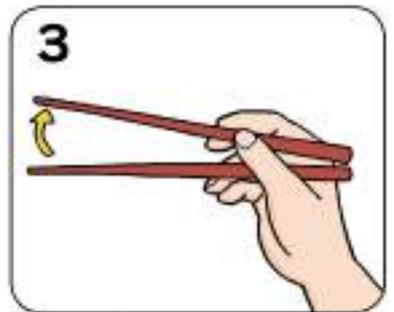
上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしましょう！！

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間を通します。はし先はそろえましょう！！

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう！！