

いただきます！



おうちの市と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 8

令和3年12月15日

冬の寒さが厳しくなってきました。寒くなると、体調をくずしやすくなります。好ききらいせず何でも食べて、免疫力を上げましょう。

風邪の予防を心がけよう

寒くなると空気が乾燥して、インフルエンザやノロウイルスなどが流行します。冬を元気に過ごすためにも、次のようなことに気をつけましょう。

手を洗う



手についたウイルスが体内に入らないように、外出後や食事の前は、石けんで手を洗いましょう。

換気する



締め切った場所にはウイルスがただよっています。1時間に一度は窓を開けて換気しましょう。

好ききらいなく食べる



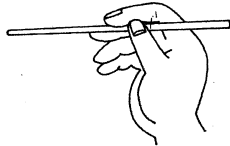
体の抵抗力を高めるために、好ききらいなく食べてバランスよく栄養をとりましょう。

おはし名人になろう

みなさんが毎日使っているはしの歴史は古く、日本人にとって欠かすことのできない道具です。みなさんは、はしを正しく使うことができますか。はしを正しく使うことで、美しい姿勢で食べることができます。はしの持ち方と、マナーを見直してみよう。

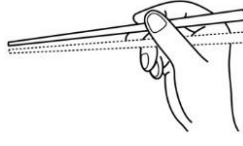
おはしのレッスン. 1・2・3

レッスン1



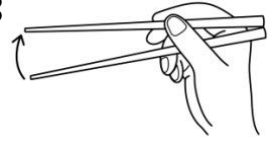
1本目のはしは、えんぴつを
持つように持ちます。

レッスン2



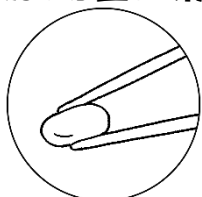
もう1本のはしを親指の付け
根と薬指ではさむように持
ちます。

レッスン3

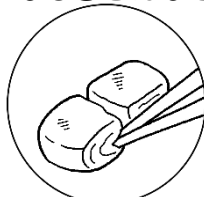


上手く持てたら上のはしだ
うごけ動かしてみよう。

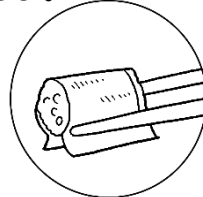
おはしが正しく使えるようになるとこんなこともできるよ。



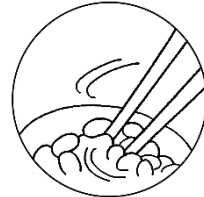
つまむ



切る



くるむ



まぜる

はしは、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。