毎月19日は「食育の日」！

食育だより

令和６年２月
北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校
栄養教諭　富森　記三代

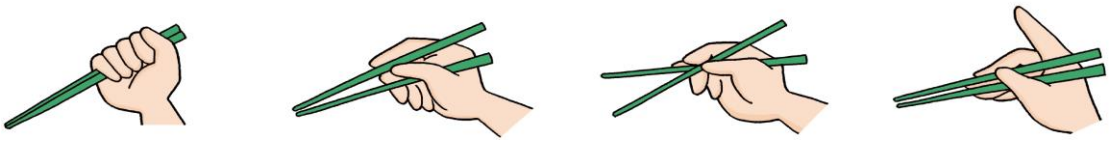
暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。インフルエンザやコロナウイルス感染症などの予防のために、手洗い、うがいを忘れず、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

はしの正しい持ち方を確認しましょう！

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方は重要です。
正しいはしの持ち方は、子どもの時にしっかりと身に付けさせたいマナーの一つと考えます。
はしの正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできるだけでなく、家族や周囲の人たちと気持ちよく食事をすることにもつながります。家族で食事をする時に、はしの正しい持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょう。

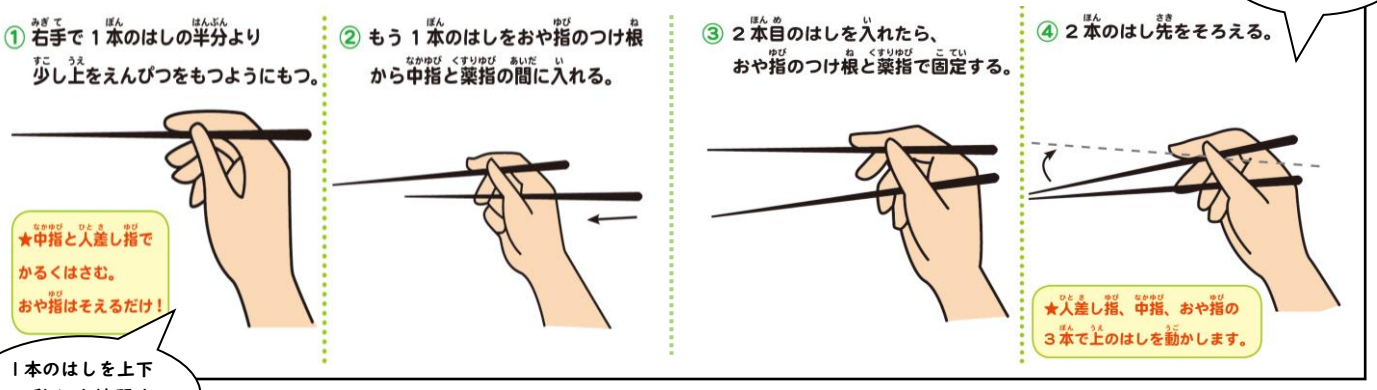
こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



正しいはしの持ち方

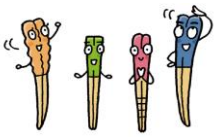
毎日練習して、正しく使えるようになろう！



１本のはしを上下に動かす練習をしましょう。

あきらめずに練習あるのみです！毎日使うからこそ、正しい持ち方を覚えるチャンスです。

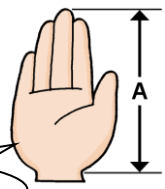
はしの長さチェック



持ちやすいはしの長さ

A（手首から中指の先までの長さ）×1.2

はしは長すぎても短すぎても使いにくいものです。子どもの手に合ったはしを確認してみましょう。



はしの長さ＝A×1.2

世界の料理 『韓国』　２月 16 日(金)

給食では、様々な国の料理を取り入れています。
今月は「韓国料理」です。
韓国では鍋料理を「チゲ」と言います。
ピリッと辛い「豆腐チゲ」に、コチュジャンやごま油などで甘辛く味付けした「ヤンニョム炒め」、韓国のじゃこ炒めを意味する「ミョルチポックム」（ミョルチ（じゃこ）ポックム（炒め））が登場します。
世界の料理を通して、他国の食文化を学び、体験し、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。