

# 正しいはしの持ち方 できていますか?

7月に待った夏休みです。楽しい夏休みにするために、食生活で気をつけてほしいことをまとめました!!

7月に小学3年生の方言門給食指導を行いました。テーマは「正しいはしの持ち方について」です。昨年度2年生のときにも学習した学級もあったのですが...「難しい!!持ちにくい!!」と知ってはいるけどできていない子もいて残念に思いました。私も子どもの頃は正しく持つことができませんでした。糸練習して矢高正することができたので、子どもたちにも「糸練習すればできるよ!!」といえています。はしの持ち方も食事のマナーも日々の積み重ねが大切です。さあ、夏休みぜひご家庭で家族みんなで練習してませんか?

## 楽しい夏休み

～食生活で気をつけてほしいこと～

**た** いせつなのは栄養バランス!!  
夏バテにならないように量より「質」を重視!!

**の** みものは、ジュースよりお茶を  
のどがかわいたらお茶・牛乳・水などを飲みましょう!!

**し** ゆんの夏野菜を食べよう!!  
旬のものはおいしくて栄養満点々積極的に食べましょう!!

**い** ちいちろ食!!  
早起・早おき・朝ごはんを

**な** がら食べや早食いはやめましょう!!  
ゆっくり・よくかんで食べましょう!!

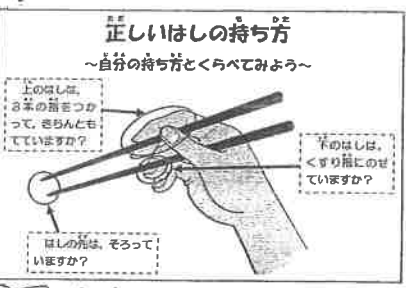
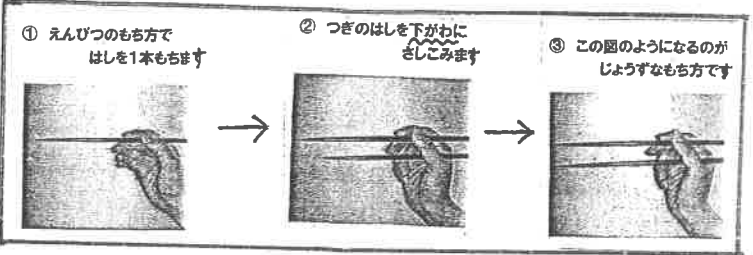
**つ** めたいものやあまいもの。おやつのもとりすぎ注意!!  
栄養がたかよりからだをこわす原因になります!!

**や** ってみよう!!  
親子でいっしょにワーキング!!  
ぜひチャレンジしましょう!!

**す** いぶんほまゆう忘れずに!!  
水やお茶を!!

**み** なんて食べるとおいしいね!!  
家族だんらの本音をもちましょ!!  
心もあたたかくたよります!!

## 正しいはしの持ち方



ポイント!!  
 \* 2本のはしの間は「中指」です!!  
 \* 2本のはしは交互しません!!

## やってみよう!! ワーキング!!

### スタミナ糸内豆のフクリカ

7月10日の「糸内豆の日」にちなみ手巻き寿司の具として実を頂きました!! 「家でも食べたい!!」「糸内豆きらいだけど食べたよ!!」という声がありましたのでお知らせします!!

- 参考 食育フォーラム 2017.8月号(健康)
- ＜木材料＞4人分
- ・ひきわり糸内豆...2パック
  - ・しょうゆ...小せじ1
  - ・ふたひき肉...100g
  - ・みりん...小せじ1
  - ・ねぎ...2本
  - ・さとう...小せじ2
  - ・しょうが...お好みで
  - ・みそ...小せじ3
  - ・ごま...小せじ2
  - ・ごま油...小せじ1
- \* 調味料は各自調整してください!!

- ＜作り方＞
1. フライパンをあたためて、ひき肉としょうがを一緒に炒める。
  2. 糸内豆を1にカネ、いためる。
  3. 小口ネギにしたねぎをカネ、いためる。
  4. 混ぜておいた調味料(しょうゆ・みりん・さとう・みそ)をカネ。
  5. 最後にごまごま油をカネ。
- 完成!!  
かんたんなのでぜひ作ってみてください!!