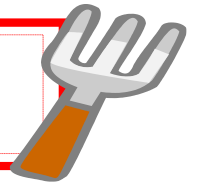


# ぱくぱくだよい

令和6年11月 城東小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

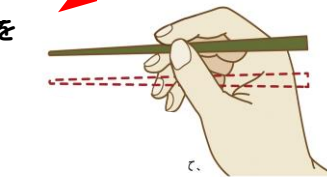
## ただ も かた た 正しいはしの持ち方で食べよう

ユネスコの世界無形文化遺産に登録され、世界でも認められている日本の食「和食」。和食で欠か  
せない「はし」を使って美しく食べることは、「和食」を大切に、楽しむことにもつながります。  
日ごろのはしの使い方について、ふりかえってみましょう

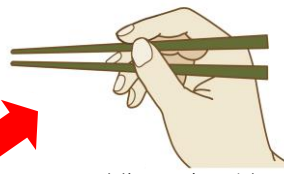
### ただ も 正しくはしを持っていてるかな？



まずは、はしをえんぴつ  
持つように1本持つ

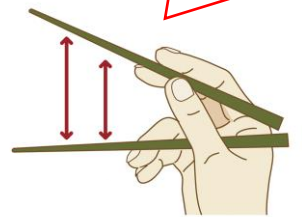


2本目のはしは、1本目の3センチほど下を、親指  
のつけねと、薬指のつめの横にあててもつ



これが正しい持ち方。  
上のはしだけを動かし、下  
のはしは動かさない

くすりゆび こゆび うご  
薬指と小指は動かさず、  
おやゆび ひとさ ゆび なかゆび  
親指と人差し指と中指を  
うご 動かして、箸先を広げた  
りとしじりしよう



はしのマナーにも注目！  
ふだん しょくじ ばめん  
普段の食事ではこんな場面  
はないかな？

### しらいでね！はしのマナーいほん



わたしばし



さぐりばし



さしばし



ねぶりばし



こんげつ しょくいく ひ こんだて  
今月の食育の日献立

19日(火) 3年国語「すがたをかえる大豆」より



大豆は「畑の肉」と言われるほど、栄養たっぷりの食べもので、むかしから、  
日本人に親しまれてきました。大豆からは、豆腐やおから、豆乳が作られ、炒れ  
ばきなこに、発酵させればみそやしょうゆや納豆になります。また、大豆ミート  
というお肉そっくりな形にも変わります。19日の給食には、変身した大豆が  
たくさん登場しますよ。いくつ見つけられるかな？