

2月 食育だより

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。免疫力を高めるためにもバランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



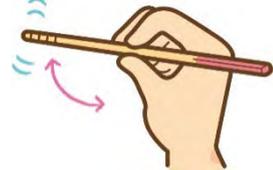
美味しく食べるためのマナーを確認しましょう

はしの もちかた

① 3ほんのゆびで、はしを1ほんはさむ



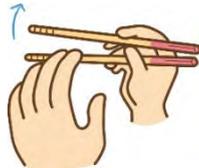
② はしの さきを
うへと したにうごかす



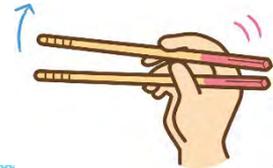
③ もう1ほんの はしを
したから さしこむ



⑤ したの はしを
おさえてもらい、
うへの はしをうごかす



⑥ じぶんで うへの
はしだけを、うごかす



おちゃわんの もちかた

① ひだりてを
あくしゆのてにする



② そのままの てで
おちゃわんの
うへと したを もつ



マナー✕いはん



4ほんのゆびでつかむ



ひとさしゆびでつかむ



おやゆびをかける



おやゆびがしたになる