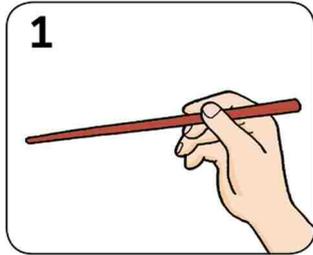


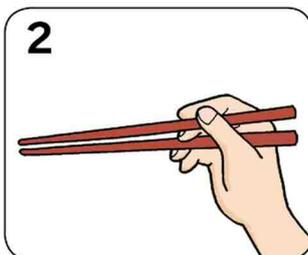
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

基本のはしの持ち方

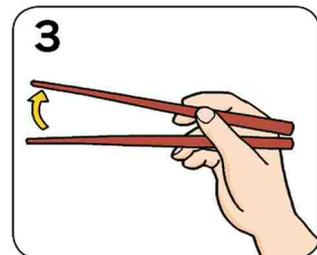
みんなもやってみよう!



1
上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

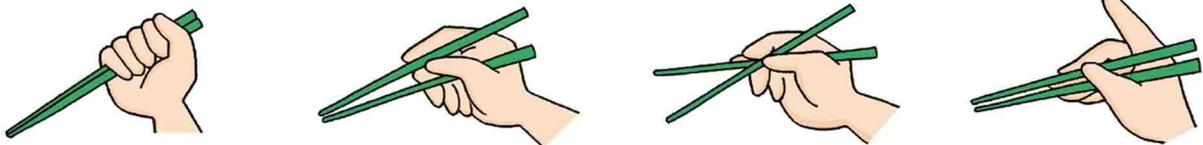


2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか？

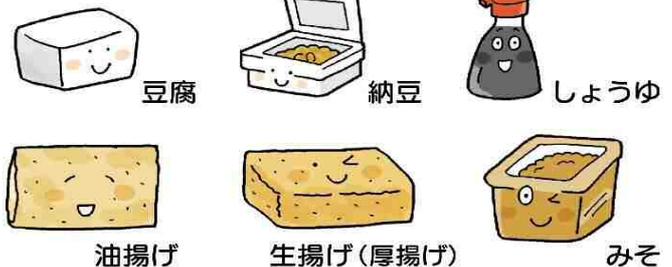


正しい持ち方ができると、見た目もかっこよく、上手につかめるので食べやすくなります。自分の持ち方がどうなっているのか、見直してみましょう。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

せつぶん 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今は立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、終の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

給食では、節分献立ということで「いわしカリカリ揚げ」や「うぐいすきなこ大豆」が登場します。

