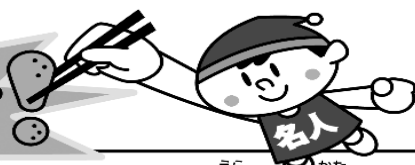


ランチタイム2月号

☆ 今月の給食目標

お箸の正しい持ち方を覚えましょう

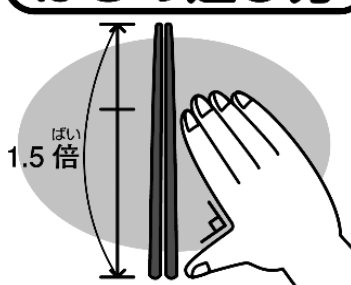
目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、
使いやすいものに
変えましょう。

自分専用のはし
を持ち、はしだけ
で食事をするの
は日本だけの習
慣です。



はしの持ち方

① えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。

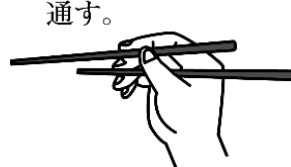


② 数字の「1」を書くよ
うに、上下に動かす。



はしの
うご
かし方を
れんしゅう
しよう！

③ もう1本のはしを、
親指の付け根から、
中指と薬指の間に
とお
通す。



上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をはさみます。



した
下のはしは
うご
かしません。

☆ 今月の栄養目標

大豆の働きについて知ろう

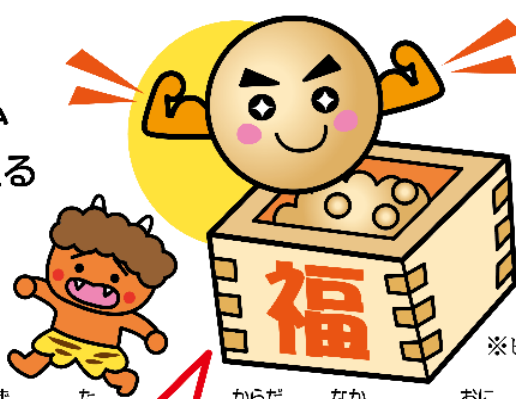
大豆のよさを見直そう！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防



- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用※
- レシチン …… 動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！