



やっぱい!!

食ぱわー



第2号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年5月発行

みなさんは、はしを上手に使えていますか？自分も周りの人も気持ちよく食事をするには、はしの持ち方や使い方がとても大切です。正しいはしの持ち方や使い方について考えてみましょう。

みんなでチャレンジ！

目指せ



「はし名人」

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。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。



はしの
動かし方を
練習しよう！



下のはしは
動かしません。



いろいろな使い方に挑戦してみよう



正しいはし使いは一生の宝物です。正しい持ち方や使い方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

食べ物クイズに挑戦！



今月は はたらきクイズ！【赤のなかま編】

マスの中に、【赤のなかま（1群・2群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこ・ななめの文字をつなげて、5つさがしてみよう！2回使う文字もあるよ。おうちの人と一緒に考えてみよう。

《ヒント》

（例）：旬が2回ある魚で、「初〇〇〇」「戻り〇〇〇」という呼び方をする魚だよ。（答え：かつお）

- 魚のすり身を竹または鉄の棒などに巻き付けて焼いたものだよ。
- 羊の胃袋で作った水筒に乳を入れ、ラクダの背にくくりつけて、砂漠を旅した時にできた食品という言い伝えがあるものだよ。
- いわし類の稚魚のしらすを食塩水でゆでた後に、天日干しでしっかり干した乾物だよ。
- 海そうを板状にして乾燥させたものだよ。
- だいを発酵させて作る、ネバネバした食べ物だよ。

㊦㊧㊨㊩ ㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (㊿㊽㊼㊻㊺㊹㊸㊷㊶㊵㊴㊳㊲㊱㊰㊯㊮㊭㊬㊫㊪㊩㊨㊧㊦㊥㊤㊣㊢㊡㊠㊟㊞㊝㊜㊛㊚㊙㊘㊗㊖㊕㊔㊓㊒㊑㊐㊏㊎㊍㊌㊋㊊㊉㊈㊇㊆㊅㊄㊃㊂㊁㊀)

じ	ゃ	こ	か	っ
ん	な	わ	く	お
め	ん	っ	ち	ー
り	の	わ	と	ず
ち	い	か	め	う

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。