やっぱり!! 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」

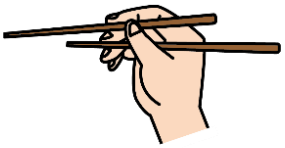
はしの持ち方

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。

はしの動かし方を練習しよう！

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。

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）

① 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。
② 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。
③ 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。
④ 海そうを板状にして乾燥させたものだよ。
⑤ だいずを発酵させて作る、ネバネバした食べ物だよ。

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

答え：①ちくわ　②ちーず（チーズ）　③ちりめんじゃこ　④のり　⑤たっとう

※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。