



令和5年 1月31日

七尾市立石崎小学校

# 寒い時こそ、朝ごはんをしっかり食べよう!

暦の上では春をむかえるようですが、まだまだ寒さはきびしく、朝、ふとんから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか? そんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、まずは、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、からだがポカポカしてきますよ!



朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい!  
朝ごはんを食べないと...

**脳**のエネルギーとなり、勉強に集中できる。



**体**が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

体が冷え、だるくなる。  
だら〜やる気おきず、イライラしやすくなる。  
太りやすくなる。

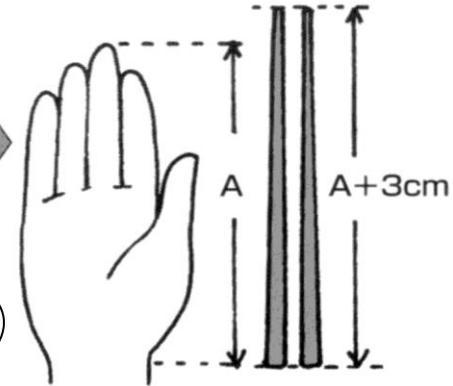
**腸**を刺激し、便秘を防ぐ。

# おはし上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は『はしに始まり、はしに終わる』というほど、はしは大切な食事の道具です。美しくはしを使うと、料理が食べやすくなるだけでなく、一緒に食べている人にもよい印象を与え、楽しい時間を過ごすことができます。給食でも『おはしでの食事』が多いですね。みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方や使い方を見合っ、気をつけながら食べましょう。

## 自分の手の長さに合ったはしを選ぼう

はしの長さ  
手のひらの長さ + 3cmくらい



おはしのはし

これらはすべて悪いマナーです!

## あなたのはし使いは大丈夫!?



**ねぶりばし** はし先をなめること  
**かきばし** 食器に口をつけはしで食べ物をかきこむこと  
**うつりばし** はしをつけた料理を食べずほかの料理へうつること



**よせばし** はしで皿を手前に引きよせること  
**さしばし** 食べ物にはしをつきさすこと  
**さぐりばし** 料理の下の方から食べたいものをさぐり出すこと

●小学校1~4年生 18cm  
●小学校5~6年生 19.5cm  
●中学生・教職員 21cm

正しいおはしの持ち方

はしを使ってる豆がつかめますか?

上手な持ち方

上手な持ち方