



感謝の気持ちをもって食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また、食べ物は、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



おやつのとりの方を考えよう!

おやつとは?



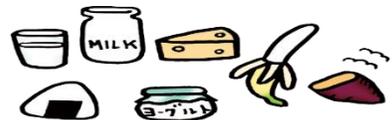
おやつは生活にうらおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

おやつ ≠ おかし



食事を補うという面から考えても、おやつは甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

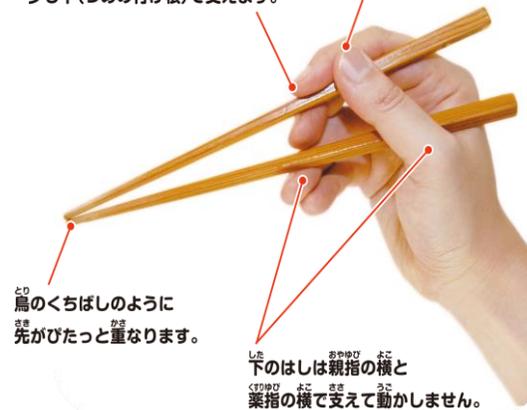
はしを正しくもって使おう!

正しいはしのもち方

●はしの正しい持ち方の練習法●

人差し指をはしの上に向け、中指はえんびつのおしりのときより少し下(つめの付け根)で支えます。

えんびつをもつようにして親指、人差し指、中指で上のはしをもちます。



鳥のくちばしのように先がびたっと重なります。

下のはしは親指の横と薬指の横で支えて動かしません。

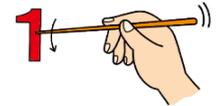
①正しいえんびつのはしは1本持つ



③下のはしを親ゆびのつけ根から中指ゆびと薬ゆびの間に通す。



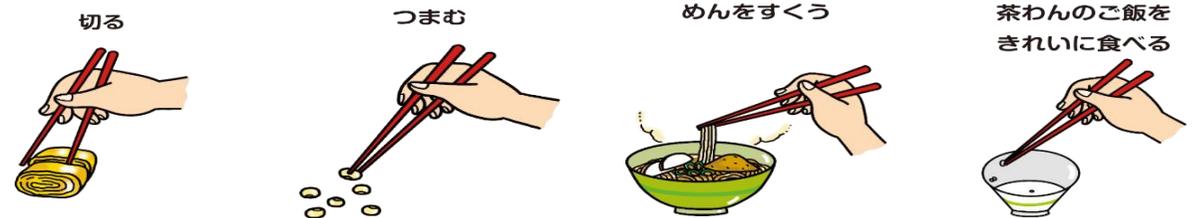
②「1」の字を書くようにたてにうごかす。



④下のはしをうごかさず上のはしだけをうごかせるように練習する。



●はしを正しく持てるとできること●



この食べものなに? ~わかるかな?~

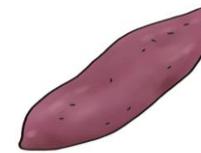
Q この食べものなに?

ヒント

- ① いろは、あかむらさきいろです
- ② なかは、うすいきいろです
- ③ なかが、むらさきいろのものもあります
- ④ つちのなかに、できます
- ⑤ いもです

A 答え: さつまいも

【おもなはたらき】エネルギーになる



【おもな栄養素】炭水化物 熱や力のもとになります。

【一口メモ】

さつまいもは、中がうすい黄色のものをよく見かけますが、品種がいろいろあります。中が紫色のものや、皮がうすい黄色で中が白っぽいものなどもあります。