

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夜の3食食べて身体の抵抗力を高めましょう。

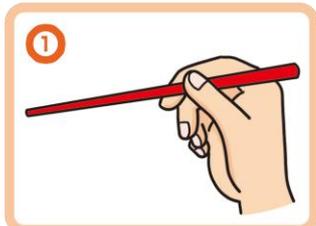
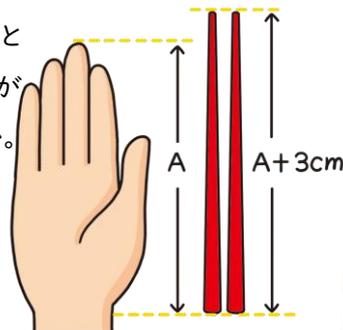
## おはし、上手に持てるようになりたいな!

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。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を確認しあって、食べてみませんか。

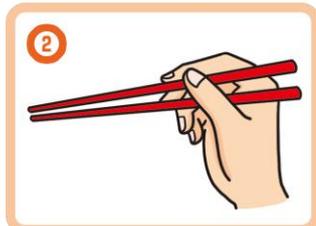
自分の手の長さに合った  
はしを選ぼう

正しくはしを持とう

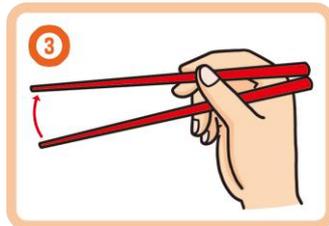
はしの長さ  
手のひらの長さ  
+  
3cmくらい



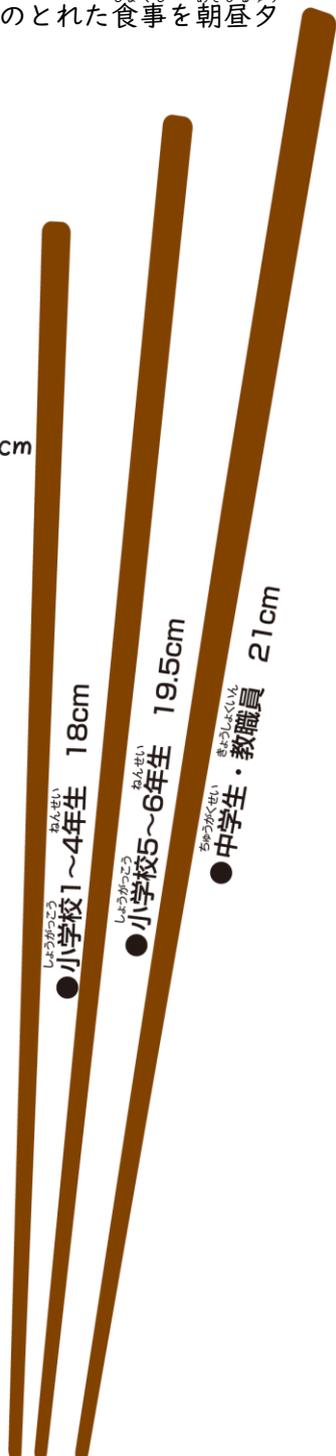
① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましよう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチあわずります。

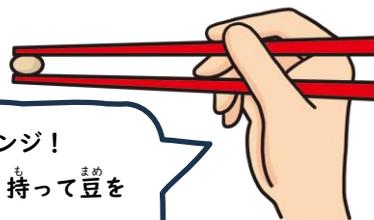


## 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたくさん。豆に多いたんぱく質は体をつくるものになるよ。またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含まれているんだ。



チャレンジ!  
はしを正しく持って豆を  
1粒ずつつまんで  
食べよう!



## ことのはじ 事始めの「おこと汁」

2月8日は「事八日(ことようか)」ともいわれます。この日は、「事始め」といって、田の神様をまつり、1年の農作業を始める日とされています。地域によっては、逆に「事納め」としてお正月の行事をすべて収める日とされています。

この「事(こと)の日」には、無病息災と五穀豊穰を願い、里芋、大根、人参、牛蒡、こんにゃくなど土からとれる農作物を入れたみそ汁「おこと汁」を食べる風習があります。「おこと汁」には厄除けの願いも込め、あずきを入れることもあります。

