

正しいはしの持ち方

上ののはいは、えんぴつと同じ持ち方

動くのは上ののはだけ
みんなさんは、きちんと手をもつてますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事中の姿も美しくなります。

2月は春のうえですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

食塩のとり過ぎに注意しよう



減塩のポイント

料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは実だくさんにする。
- だしをしつかりとる。



節分と大豆



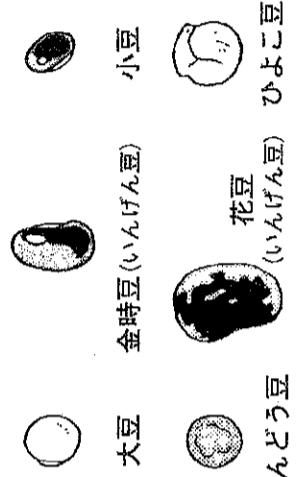
今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目を目指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には靈力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのでです。

いろいろな豆を食べよう

食べ方

- じょうゆなどの調味料をむやみに使わない。
使う場合には味を確めながらにする。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。



豆には、たくさん種類があり、世界中いろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

（写真）吉澤

保護者のみなさまへ

塩分をとり過ぎる食生活が続くと、高血圧症などの生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。子どものうちからの生活習慣はおとなになつても大きく影響を及ぼします。日々の食生活でも塩分のとり過ぎについても見直してみてください。