平成３１年　１月３０日　　七尾市立小丸山小学校

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ますが、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てみませんか？朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、からだがポカポカして、１日を元気にすごすことができますよ！

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…

２月３日は節分　豆まきの主役！

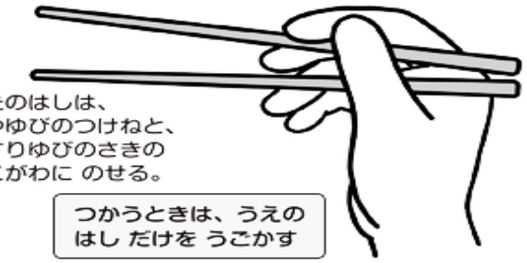
大豆さんにインタビュー

　大豆は、栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

はしや、食器の使い方を気をつけよう！

はしのもちかた

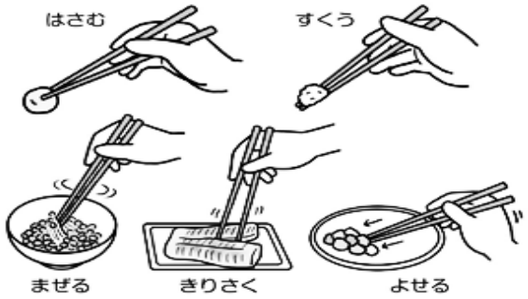
うえのはしは、えんぴつをもつように もつ



したのはしは、おやゆびのつけねと、くすりゆびのさきのよこがわに のせる。

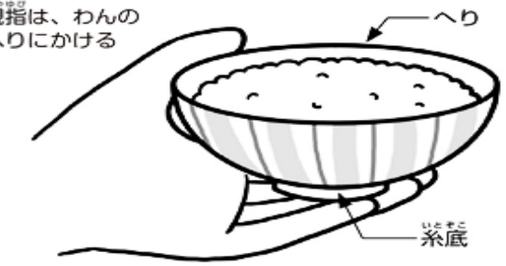
つかうときは、うえのはし だけを うごかす

はしのつかいかた



食器の持ち方

親指は、わんのへりにかける



他の4本の指をそろえて、わんの底（糸底）をのせる

ごはん・しる物の食べ方

いっしょに食事をする人に不快感を与えないよう、気持ちよく食事ができるようにしようね。

大豆の変身迷路に挑戦

　大豆からいろいろな方法で作られる食品は、私たちの食卓を豊かにしてくれています。迷路をたどって、どんなふうに作られているのか学んでみましょう。大豆の加工品は、給食でもたくさん使われています。