



pixta.jp - 32434645

## 食育の日について

毎月19日は食育の日です。

食育とは、さまざまな経験を通して「食」に対する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践する力を育むことです。

家族や友人と楽しく食卓を囲んだり、栄養バランスのとれた食事を心がけることが、豊かな食生活につながります。

食育の日を、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。



ただ ただ も も かた かた  
正しいはしの持ち方

- 1 ほん ほん  
1本のはしを  
おやゆび おやゆび くすりゆび くすりゆび も も  
親指と薬指で持つ。
- 2 ほん ほん  
もう1本のはしを、  
えんぴつ えんぴつ も も  
鉛筆を持つように持つ。
- 3 りょうほう りょうほう さき  
両方のはしの先が  
あ あ した した  
合うように、下のは  
こ こ てい てい  
しをしっかりと固定し、  
うえ うえ うご  
上のはしだけ動かす。
- 4 ワイ じ  
はしでVの字ができて、  
た た も も  
食べ物をつまみあげる  
ことができる。