

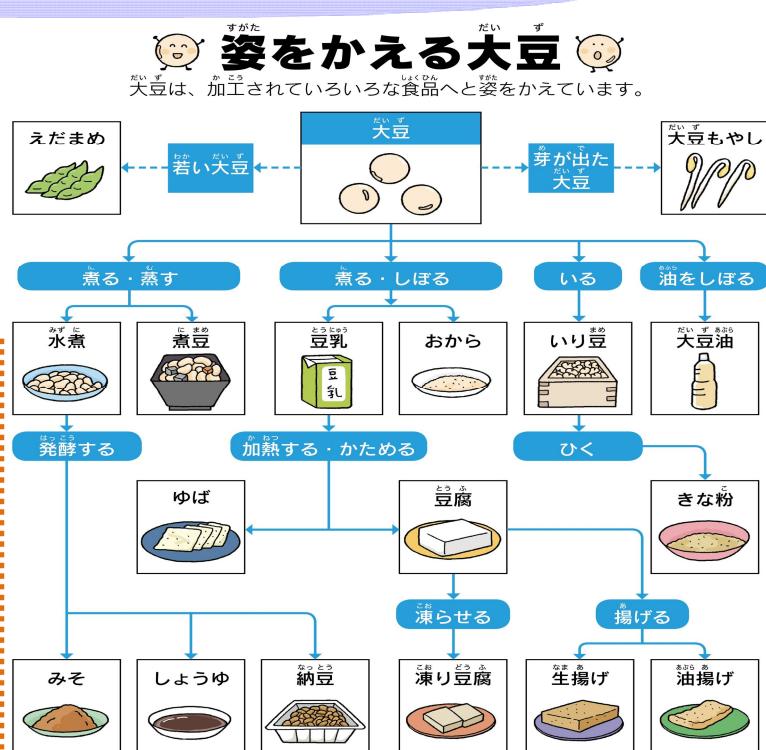
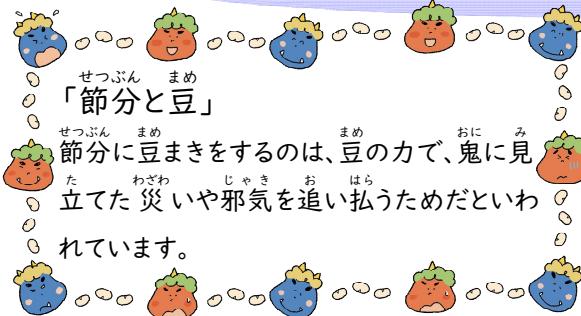


～まいつき にち しょくいく ひ  
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会  
学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節となりましたが、まだ寒さは厳しいですね。この時期はウィルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとし、マスクをつけて、部屋の空気の入れ替えなどをこまめにし、予防をしましょう。適度な運動・充分な睡眠・栄養バランスの良い食事で体の免疫力を高めることも大切です。

## にほん しょくじ か 日本 の 食事 に 欠か せ な い 大豆 を 知ろ う



## はしを正しく持つて使おう!!

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにでき、美しく食べることができます。はしの正しい持ち方、使い方は、くりかえし練習することで身につきます。大豆は練習にぴったりの大きさ!ぜひチャレンジしてみましょう。

