

食育だより

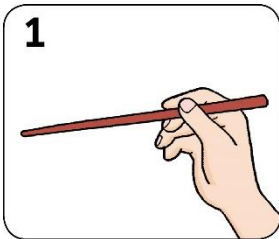
9月号

若桜町立学校給食センター

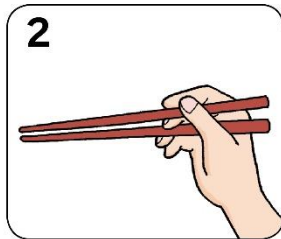
「今年の夏はお箸美人になろう!!」と7月の食育だよりで「はしの持ち方」を紹介しましたが、この夏休み期間中に取り組むことができましたか?和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。「切る」「はさむ」「まぜる」などの様々な使い方ができるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食べる姿が美しく、食事もスムーズにできます。魚の骨を上手に取りながら食べたり、茶碗についてご飯粒を残さず食べたりすることもできます。2学期も引き続き「正しいはしの持ち方」を意識して食べお箸美人を目指しましょう。

やってみよう!

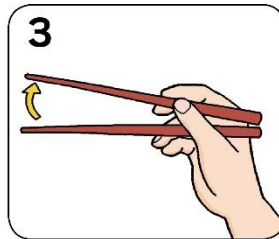
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



マナー違反に注意!

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



 刺しばし	 寄せばし	 迷いばし	 ねぶりばし
 涙ばし	 持ちばし	 探りばし	 はし渡し

自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さがわかるんだって

A × 1.2 はしの長さ

わたしは18センチ

ぼくは19センチ

せつしやは5センチから10センチ

いっすんぼうし... びたりだね

まーす 行つてき

子どもたちは、正しいはしの使い方をしている大人が身近にいと、自然にはしの使い方を学んでいきます。家庭での食事時間に、はしの持ち方や使い方について確認してみてください。

