

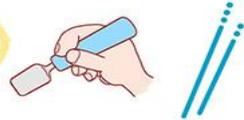


令和5年給食だより もりもり

暦の上では春となりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒いと水分の摂取量が減ってしまいがちですが、空気は乾燥しているので風邪や肌の乾燥が起こりやすくなります。少量ずつこまめな水分摂取を心がけましょう。

お箸の使い方を確認しましょう。

すぷーんがえんぴつもち
できるようになったら
れんしゅうすたーと◎



ただしもちかた

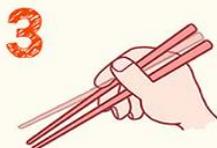
- はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ぼんでかかむつ
- おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる
- うえのおはしだけをうごかす
- 1せんちほどおはしをだす
- はしききはそろえる
- おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみこていする
- ぐすりゆびのつめのよこにあてる



1
ぐすりゆびとおやゆびのねもとで、1ぼんのおはしをもちます。(しっかりこていする!)



2
うえのおはしをおやゆび、ひとさしゆび、なかゆびの3ぼんでもちます。



3
なかゆびとひとさしゆびで、うえのおはしだけをうごかし、おはしをひらいたりしたりしてものをつかみます。

楽しい食事の時間を過ごせるように、マナーも覚えましょう。

しっておきたい! おはしのマナー さまざまなまらわればし



まよいばし



よせばし



たてばし



さぐりばし



ふりあげばし



さしばし



ひろいばし

日本の食文化として、箸は「はさむ、さく、運ぶ、切る、ほぐす、はがす、くるむ、すくう、混ぜる、押さえる」などのさまざまな使い方でお食事を楽しむことができる万能食具とされています。けれど、細い棒が二本、という形状は使い方によっては危険な場合があります。また、棒として遊びたくなることもあると思います。今、お箸の持ち方を練習中の子どもも多いと思います。便利な反面、危険もあるお箸の使い方やそのマナーは、今の時期にマスターしてしまいましょう。練習を始めたばかりの時は、正しい持ち方で、食べるのが難しいと思います。最初は数口から、慣れてきたら最後まで箸を使えるようにしていきましょう。