



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ぼんでかくるもつ
- うえのおはしだけをうごかす
- はしききはそろえる
- おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる
- 1せんちほどおはしをだす
- 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 さまざまなきりばし



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箸を楽しむことができます。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。