



緑のさわやかな季節となりました。新学期がはじまってまもなく1か月。新しいクラスにも慣れてきたことでしょう。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時もあります。栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠で体調を整えましょう。

さて、給食では基本的に「はし」を使います。上手に「はし」を使うことが難しく、食べるのに苦戦しているお子さんもときどき見かけます。正しい「はし」の持ち方ができるように、以下の資料を参考にご家族と一緒にご確認ください。是非はかがいましょう。

① まずは・・・自分にぴったりのはしを持とう

手首から中指までの長さ+3cm

はしには、様々なサイズがあります。成長に合わせて、手に合うサイズのはしを選びましょう。

《 目安表 》

はしのサイズ	身長
15cm	100～110cm
17cm	110～120cm
18.5cm	120～130cm
20cm	130～140cm

② 持ち方を確認しよう

和食の時に必ず使うはしは、日本人の食事に欠かすことができません。将来のためにも、正しいはしの持ち方をきちんと身につけておきましょう。

① くすり指と、親指の根元で1本のはしをもちます。

② 次に親指、人さし指、中指でえんぴつをもつようにもう1本のはしをもちます。

③ 上のはしを中指と人さし指で動かして、物をつかみます

③ はしづかいのマナーを守ろう

はしを使った食べ方には、昔からいけないとされていることがいくつかあります。こんなこと、してしまっている人はいませんか？
正しくはしを持ち、マナーを守って食事をしましょう。

<p>まよいはし</p> <p>どれを取ろうか迷って、料理の上であちこち動かす</p>	<p>よせばし</p> <p>はしでお皿をひきよせる</p>	<p>ねぶりはし</p> <p>はしについたものを口でなめてとる</p>	<p>刺しはし</p> <p>料理にはしをつきさして食べる</p>	<p>さぐりはし</p> <p>はしでかき回して、自分の好きな料理をさがす</p>
<p>なみだはし</p> <p>はしからしるをポタポタとたらす</p>	<p>指しはし</p> <p>食事中にはして人をさす</p>	<p>立てはし(ほとけはし)</p> <p>ごはんにはしをつき立てる</p>	<p>わたしはし</p> <p>食事中にお皿の上に、はし先をむこうにしておく</p>	<p>はしわたし</p> <p>はしとはして料理をはさむ。</p>