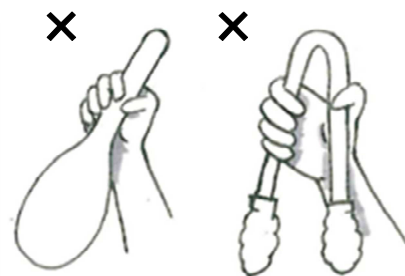




# はし はいぜん きく も かた つか かた 箸や配膳器具の持ち方・使い方

給食時間、クラスに行った時に気付く事として、箸の持ち方、しゃもじトングなどの持ち方があります。低学年を中心によく見られるのがイラストのような持ち方です。この持ち方は配膳がしづらく時間がかかるため、見かけたときには正しい持ち方になるよう声かけをしています。ご家庭でも手伝いをする中で正しい持ち方をお伝えください。

また、正しく持てると、はさむ、切るなどの動きがスムーズで、食べる速度や動作の美しさも感じられます。また箸づかいに不安がある場合は、冬休みなどの長い休みを使って、少しずつ正しい使い方に近づけていけるようにすると、将来、自分自身のためになります。ひとりだと自分が使いやすい持ち方になりやすいので、ぜひ家族みんなで確認しながら直していけるようご協力をお願いします。



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

18.5cmのはし

指先と人差し指を食肉に刺して長さを測り、約1.5倍の長さでカットする。

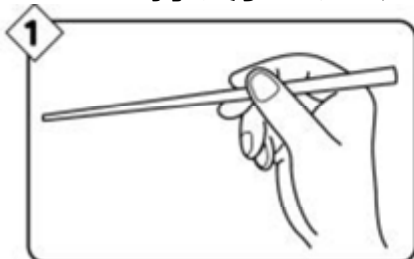
手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

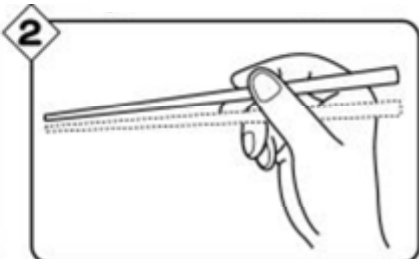
こんな持ち方していませんか? NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

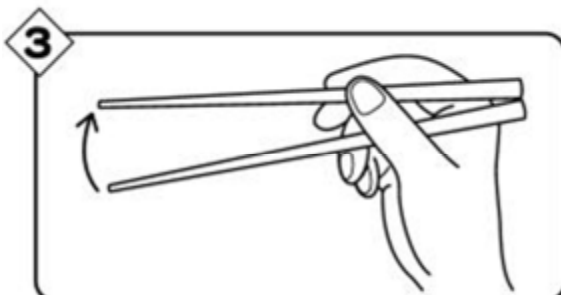
## はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



右手に持てたら正のはしだけ動かしてみよう!

## クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?



答え: ③先の方  
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいこんになると甘さが増してきつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の方は辛みが強いので、薬味などに適しています。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。

