

らんち♡たいむ

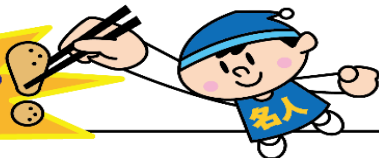
令和3年11月



今月の給食目標は「和食をあげよう」です。和食は、世界に誇るべき日本の食文化です。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚料理など）、副菜（野菜や海そうを使った料理など）、汁物（みそ汁など）をバランスよく組み合わせた健康的な食事です。和食は、「はし」を使って食

べます。はしを使って食事をする国は他にもありますが、はしだけで食事をするのは日本のみです。「はし」を正しく持つことは、いっしょに食事をする人と気持ちよく食事をするにつながります。

目指せ



「はし名人」

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書きように、上下に動かす。



はしの
うごかし方を
れんしゅう
練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間にとおす。



④上のはしを動かし、はしの先を閉じたりひらいたりして、食べ物をささみます。



した
下のはしは
うご
動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



<p>まぜる</p>	<p>はさむ</p>	<p>つまむ</p>	<p>くるむ</p>	<p>きる</p>
<p>まとめる</p>	<p>すくう</p>	<p>はこぶ</p>	<p>ほぐす</p>	<p>はがす</p>

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



<p>たてばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>まよいばし</p>	<p>もちばし</p>	<p>ひろいばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>たたきばし</p>

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまでたいへんかもしませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。