



ことしのこ
今年も残りわずかとなりました。寒さがいっそう厳しくなり、温かい給食がう
さむ
きび
あたた
きゅうしょく
し
れしい季節ですね。年度の後半になると、「おかわりしたよ!」と知らせてくれる
こえ
た
声がふえてきました。たくさん食べられるようになって、とてもたのもしいです。で
た
もし、食べる量は人それぞれ。少しだおなかがいっぱいになる子もいます。自分の
た
じぶん
ペースで食べてくださいね。

わしょく た きかい ふ ふゆやす

和食を食べる機会が増える冬休みは「おはし」にチャレンジしてみませんか?

つか

●はしがじょうずに使えないと…

さかな た りょうり
魚やものなど、食べにくい料理がたくさんあります。食べにくく、「うまく食

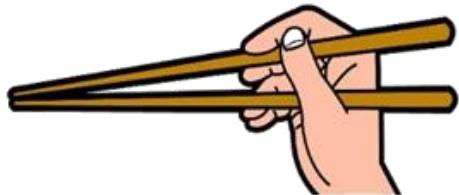


べられないな」「いや
おも
だな」と思って、きらい
になってしまふこともあります。もったいない
ですね。

つか

●はしがじょうずに使えると…

りょうり じょうず た
料理をきれいに、上手に、おいしく食べることができます。
さかな ほね じょうず
魚の骨を上手にはずしたり、にものをくずさずに食べたりす
ることもできます。また、だれかといっしょに食事をするときに
「すてきだね」「ていねいに食
いんしょ
べているね」とよい印象を
もってもらえます。



がつ わしょく きゅうしょく とき
11月の「和食の日」給食の時に、「おはしのもち方を
おし ほうそう こ
いつでも教えますよ」と放送してから、たくさんの子どもたちが練習に来ています。

ただ かた すうふん
正しいもち方は数分でできるようになります。

うご れんしゅう ただ
あとは、はしを動かす練習をすれば、正しい
つか かた み
はしの使い方が身につきます。1月からもやりますので、
やす じかん おおしませんせい
休み時間に大島先生のところにきてくださいね。



保護者の方へ

食事の作法の中でも、はしの使い方はとても重要です。また、毎日はしを使う生活により、日本人は手先が器用になったといわれています。今のうちに正しい使い方が身につけられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

●こんな風に持ち方を確認してあげてください

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。上のはしだけ動きます。動かすのは、中指と人差し指で、親指ははしに添えるだけです。

上のはしを動かしているときに、軽く力が入っているのは中指と人差指だけ。親指・薬指・小指に力は入りません。

■手の甲から手をそえて確認すると分かりやすいです。

子どもの手の上から大人が手をそえて、○の部分を確認します。

中指と人差指の第2関節のみ動かし、親指は動きません。

