



ことし のこ さむ きび あたた きゅうしよく  
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  
きせつ ねんど こうはん 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、とてもたのしいです。で  
た りよう ひと すこ こ じぶん  
も、食べる量は人それぞれ。少しでおなかがいっぱいになる子もいます。自分の  
た  
ペースで食べてくださいね。

## 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?

### ●はしがじょうずに使えないと…

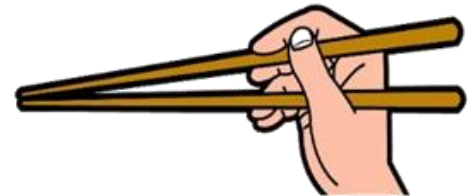
さかな た りようり  
魚やにもものなど、食べにくい料理がた  
くさんあります。食べにくいと、「うまく食



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

### ●はしがじょうずに使えたと…

りようり 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 た  
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  
べているね」とよい印象を  
もってもらえます。



がつ わしよく きゅうしよく 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、たくさん子ども  
れんしゅう き  
たちが練習にきています。  
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 がつ  
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  
差し指だけ。親指・薬指・小指に力はいりません。

☞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。  
中指と人差し指の第2関節のみ動かし、親指は動きません。

