

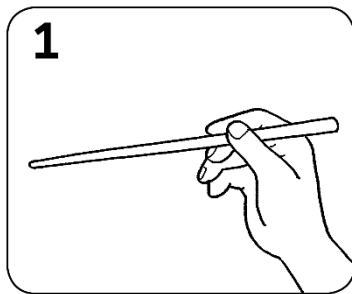
風薫る5月、さわやかな季節となりました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり生活リズムをととのえましょう。

今月の目標

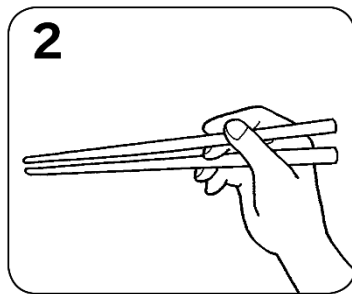
ただ た かた
正しい食べ方をしよう

和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」「はさむ」「まぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

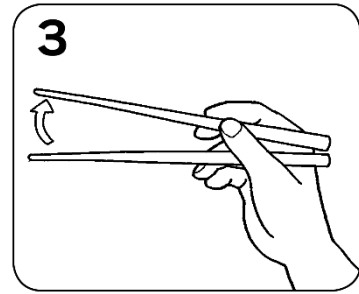
～基本のはしの持ち方～



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2
下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

✕...✕...✕... 間違っははしの持ち方 ✕...✕...✕...

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直ましよう。

こんな持ち方をしていませんか？

