

給食だより ~はしの持ち方特集号~ 柏市立光ヶ丘小学校

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」、「混ぜる」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。



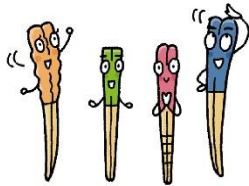
2年生の生活科で、はしの持ち方について学習しました！これをきっかけに、ご家庭でも話題にしてみてください！

やっではいけないはしの使い方のことを「いみばし」や「きらいばし」といいます。

「いみばし」や「きらいばし」は、一緒に食事をする人に不快感を与えてしまうので、気をつけましょう。



はしの長さ チェック

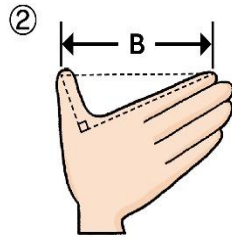
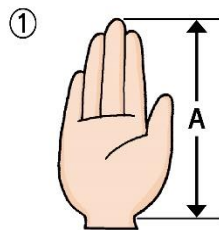


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

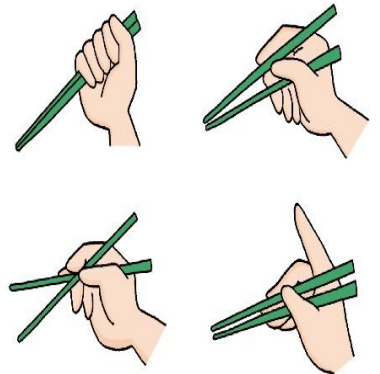
※①と②のどちらかで計算しても構いません。



間違った
はしの持ち方

はしの持ちがおかしいと、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しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？

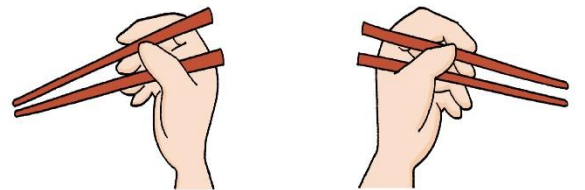


正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

左ききの場合



いろいろな 使い方ができる はし



はさむ

切る

くるむ

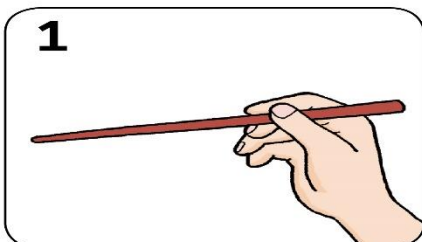
つまむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

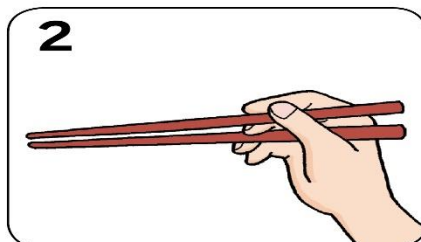
基本のはしの持ち方

1



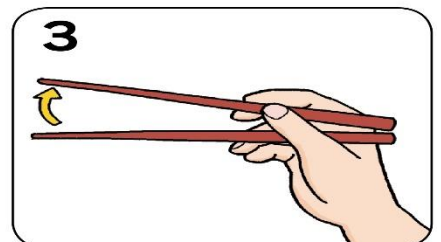
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

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ょう。

いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



はしの扱い方に気をつけよう

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

はしは、扱い方によっては危険をとまいません。危険な扱いは絶対にやめましょう。

ふり回す



口にくわえたまま歩く



食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちであらわしています。

姿勢



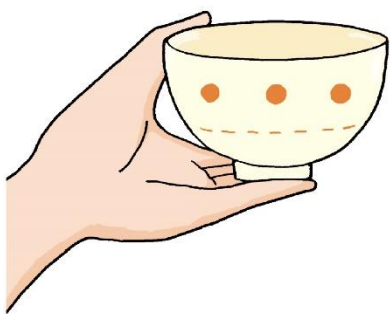
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



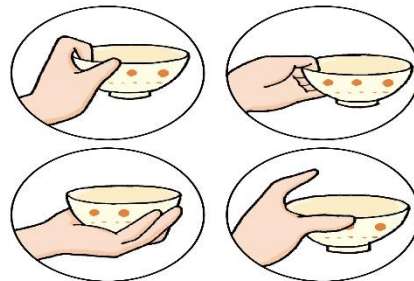
スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

茶わんの持ち方



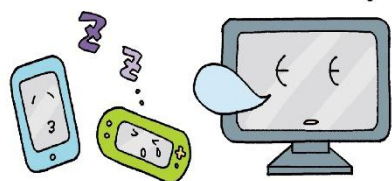
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかけた人々への感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。