食育だより

11月

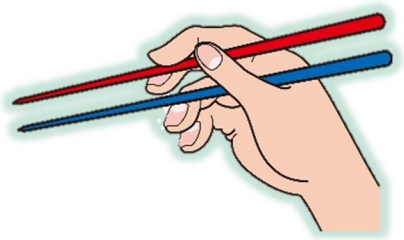
宇都宮市立瑞穂台小学校
令和8年（2026年）11月

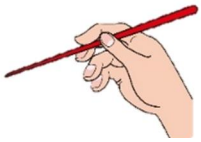
風がだんだんと冷たく感じるようになり，紅葉の季節になってきました。バランスのとれた食生活を心がけ，寒さに負けないように健康管理をしっかりと行いましょう。

11月の給食目標：「はしを正しく持とう」

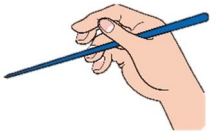
和食の食事作法は，「はしに始まり，はしに終わる」といわれるほど，はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」など様々な使い方があるので，正しい持ち方や使い方を身につけると，食事がスムーズにできます。

正しいはしの持ち方





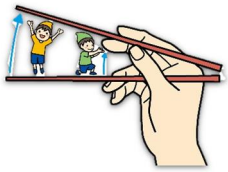
上のはしは，えんぴつを持つように人差し指と中指ではさみ親指でおさえます。



下のはしは，薬指のつめの横と親指の付け根ではさみ，小指は薬指を支えます。

はしを正しく持つと手に負担がかからず，食べ物がはさみやすいため，とても食べやすくなります。きちんと持てない人は，毎日少しずつ練習してみましょう。

中指を持ち上げ，上のはしで「1」を書くように上下させることで，はしの先を開きます。



マナー違反に注意！ きらいばし



昔から，一緒に食事をしている人に不快な思いを与えるはしの使い方を「きらいばし」と呼び，やってはいけない使い方とされています。楽しくて気持ちがいい食事にするために，「きらいばし」に気をつけてみましょう。

刺しばし



料理をさして食べること。

指しばし



はしで人や物を指すこと。

ねぶりばし



はしを口の中に入れてなめること。

寄せばし



はしで，食器を引き寄せること。

かみばし



食事中にはしをかむこと。

探りばし



器や鍋の中の料理を，はしでかき回して探ること。

はしわたし



はしからはしへ料理を渡すこと。

なみだばし



汁をはしからしずくのように落とすこと。