

# 給食だより



平成29年10月号  
さいたま市立宮前小学校  
校長 玉井 康仁  
栄養教諭 秋山 昌代

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋ともいわれるように、様々なことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋といわれるように、さんま、さつまいも、くり、りんご、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## ～美しいはし使いで食べましょう～



毎日の給食の様子をみていると、はしをきちんと持てないため、スムーズにはしを動かすことができず、食べにくそうに食べている子どもを見かけます。

日本人の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものが「はし」です。「はし」は、はさむ、つまむ、切る、押さえる、ほぐす、まぜる、すくうなど多くの機能をもっています。和食では、焼き魚や納豆など、「はし」でなければ食べにくい料理も数多くあります。

美しいはし使いは、料理が食べやすいだけでなく、周囲の人にもよい印象を与えます。間違った持ち方に慣れてしまうと、正しい持ち方に直す時に大変苦労します。きちんとはしを持つことができるか、下の図で確認してみましょう。間違った持ち方をしていた人は、毎日少しずつ練習して、今のうちに正しいはしの持ち方を身に付けましょう。そして美しいはし使いができるようにしましょう。

### はしの持ち方 レッスン!

1 えんぴつを持つように1本を持つ。

2 点線の部分にもう1本を入れる。

3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

### 【はし使いのタワー】

さしばし

にぎりばし

ねぶりばし

### My-Hashi 自分にぴったりのはしを持とう!

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。