

# きゅうしょくだより

へいせい ねん がつ  
平成30年6月 No.3  
おおさかしりつおおすみひがししょうがっこう  
大阪市立大隅東小学校  
さくせい ひがしよどがわくえいようきょうゆ  
(作成：東淀川区栄養教諭)

## はしの持ち方について知ろう



はしは、食事の道具として欠かすことができません。  
わたしたちは、そのはしを日常的に使っています。  
食べ物ははさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

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

てくび なかゆび  
手首から中指  
までの長さ×1.2

おやゆび ひと  
親指と人さし  
指を直角に  
むす なが  
結んだ長さ×1.5

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。

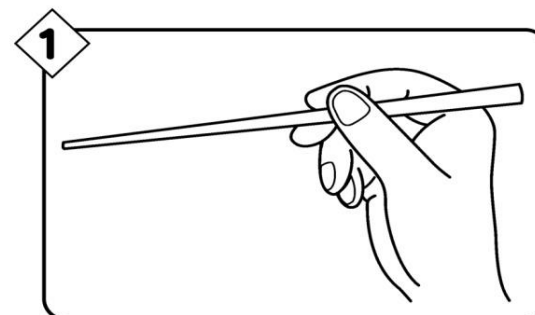


がつ こんだて  
6月の献立より

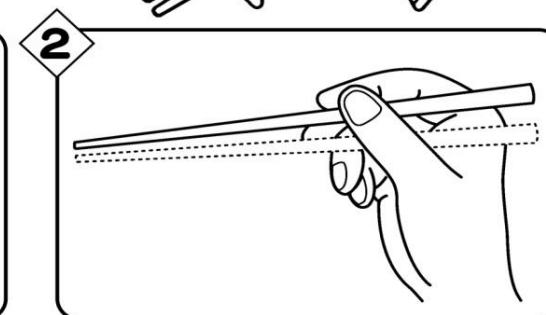
こんげつ しゅん くだもの かいとうじょう  
今月は旬の果物が2回登場します。

がつなのか もく  
6月7日(木)「クインシーメロン」、6月22日(金)「さくらんぼ」  
です。

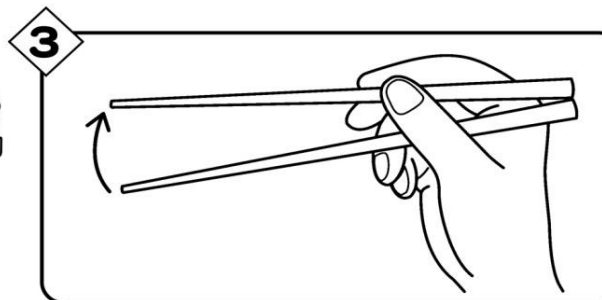
## はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



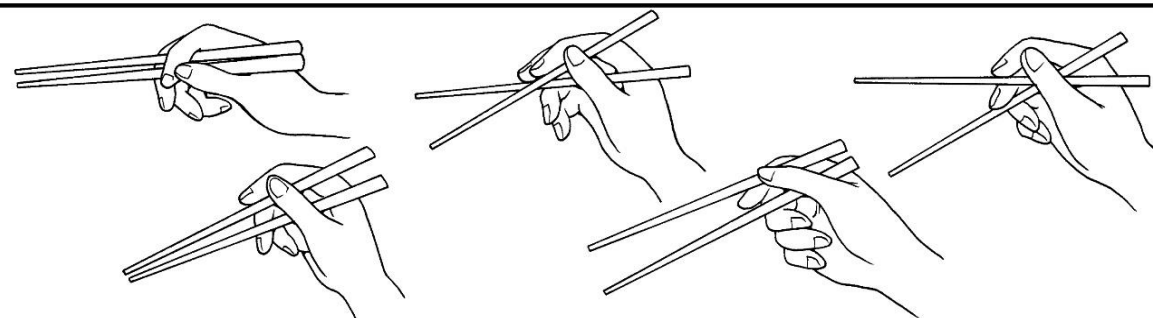
点線の部分にもう1本を入れる。



じょうず も  
上手に持てたら  
うへのはしだけ動  
かしてみよう!



## こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、とても食べにくくなってしまいます。気を付けましょう。