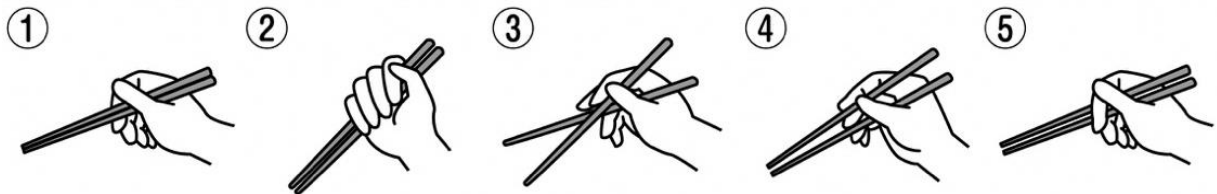




ただ も かた み 正しいはしの持ち方を身につけよう

はしを上手に使うことができますか？日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

あなたのはしの持ち方はどれですか？



おうちの人や友達に見てもらい、当てはまるものを探しましょう。

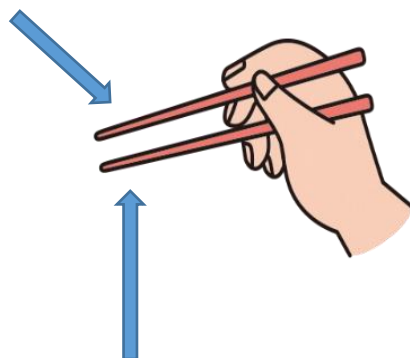
ただ も かた
正しいはしの持ち方を覚えましょう

★上のはしは、親指、人

差し指、中指で持つ。

★上のはしを動かす

て、はし先で食べ物を
はさむ。



★下のはしは、親指の付け根を薬指で支える。

④が正しい持ち方です。

④以外のはし持ち方になっていた人は、左の図を見て正しく持てるように練習してみましょう。

おはしは、食べ物をはさんだりつまんだりするだけでなく、混ぜる・切る・くるむ・すくうなどの使い方ができます。いろいろな使い方をするためにも正しく持つことは大切なことです。

給食のレシピ紹介

お家の人といっしょに作ってみましょう！

かぼちゃのごまがらめ

ざいりょう
材料

ぶんりょう にんぶん
分量(4人分)

つく かた
作り方

・かぼちゃ

1/4個

① かぼちゃは、わたと種を取り、一口大に切ってから、やわらかくなるまで茹でる。(電子レンジでもOK)

・砂糖

小さじ1

② ごまと調味料を全て混ぜ合わせ、かぼちゃとあえて出来上がり。

・塩

少々

・濃口しょうゆ

小さじ1と1/2

・ねりごま

小さじ1

・すりごま

大さじ1

・いりごま

小さじ2

材料が少なく、調理も簡単です。
学校の先生からレシピを教えてくださいと
言われたこともある美味しいあえ物です。



行事食の紹介

入梅

日本には、「雑節」という季節の移り変わりをより明確につかむために設けられた特別な日があり、そのうちのひとつに「入梅」があります。入梅は梅雨入りの時期をまえもって示すために導入されたものです。昔の農家の人は、作物をよりよく育てるために雨季に入る時期を知る必要があります、入梅はとても大切な目安でした。入梅に「梅」という字が使われています。梅の実が熟す頃に降る雨という意味で名付けられたという説があります。梅干しには菌が増えるのを防ぎ、食べ物を腐りにくくするはたらきがあります。また、梅干しの酸っぱい素となる、「クエン酸」は体を元気にする役割もあります。じめじめとした時期に、ぴったりの食べ物です。

おうちの方へ

はしの持ち方以外でも、食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っているときに話をしない、お茶わんを正しく持つなど、いろいろな食事のマナーがあります。

ぜひ、毎日の食事の中でひとつひとつの食事のマナーをお子さんと確認してみてください。食事のマナーがきちんと身につけている人は、とても素敵に見え、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。