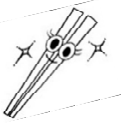


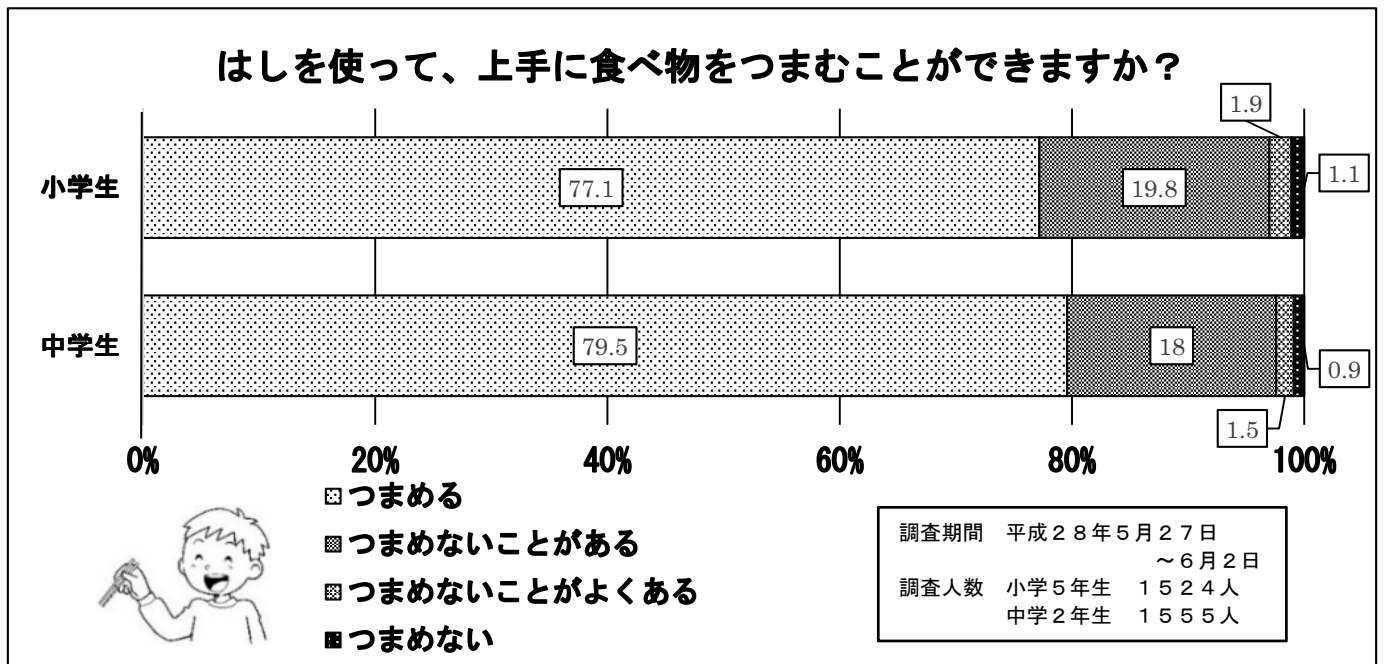
# たべもの教室

西尾市教育研究会 学校栄養士部会 No. 54



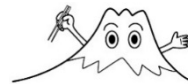
## はしを正しく持って食べていますか？

西尾市では毎年、市内の小学5年生と中学2年生を対象に、食事アンケートを実施しています。下のグラフは「はしを使って、上手に食べ物をつまむことができますか」という質問の回答です。「つまめる」と答えた人は、小学生では77.1%、中学生では79.5%でした。



日本人の食事作法は、「はしに始まり はしに終わる」といわれるほど、はしは私たちの食事に欠かせない存在です。和食ははしで食べる人が多いため、正しく持ち、上手に使って食事をすると、周囲に良い印象を与えます。大人になってから正しい持ち方や使い方に直すのはとても大変です。小中学生のうちに、正しいはし使いを身につけましょう。

## 日本のはしは万能！



洋食を食べる時はスプーンやフォーク、ナイフなどを使いますが、はしを正しく持っていれば、それらと同じような使い方できます。また、和食の焼き魚や納豆なども、きれいに最後までおいしく食べられます。はしを上手に使っていろいろなものをおいしく食べましょう。

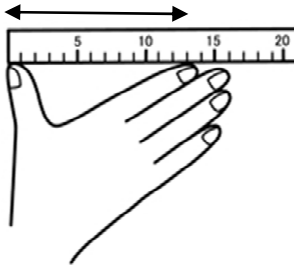
ほかにも、はがす まぜる ほぐす くるむ など

# おはし名人への道!

## その一 自分の手に合ったはしを選ぶべし!



はしは、長くて短くても使いにくいので、自分の手に合ったはしの長さを調べましょう。



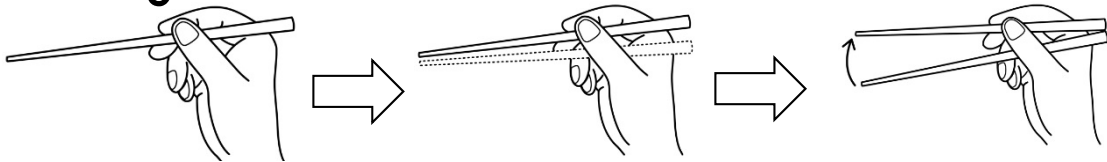
親指と人差し指を結んだ長さ

cm × 1.5 =

cm

自分に合ったはしの長さ

## その二 正しい持ち方を習得すべし!

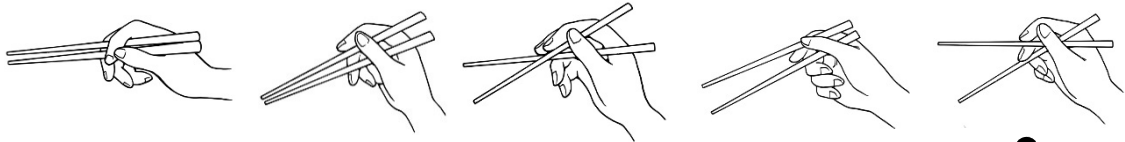


① えんぴつを持つように  
1本を持つ。

② 点線の部分にもう1本  
を入れる。

③ 上のはしだけ動かして  
みよう。

## こんな持ち方をしていませんか?



## その三 つまむ練習をすべし!



正しい持ち方になって  
いるかチェック!

### 豆運びゲーム

**準備** ① 輪ゴムを2つ並べる。

② 2種類の豆を10つぶずつお皿に入れる。

**ルール**

① 審判が、「黒色の豆を右の輪ゴムへ、黄色の豆を左の輪ゴムへ」のように、どの豆をどちらに運ぶか決める。

② スタートの合図で運びはじめ、先に運び終わった方が勝ち。

早くやること  
がよいのではなく、  
大事なのは  
正しくはしを持  
って豆をつまむ  
こと!

正しい持ち方をすると、手や指に負担をかけずに食べ物をはさむことができます。そして食べやすくなるので、こぼさずに食べられるようになります。「つまめる」だけでなく、「正しい持ち方でつまめる」ように心がけてみましょう。毎日の食事で少しずつ上手に持てるように練習しましょう。