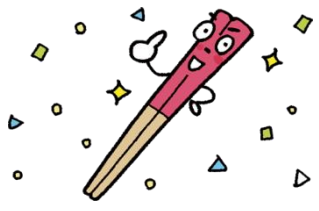
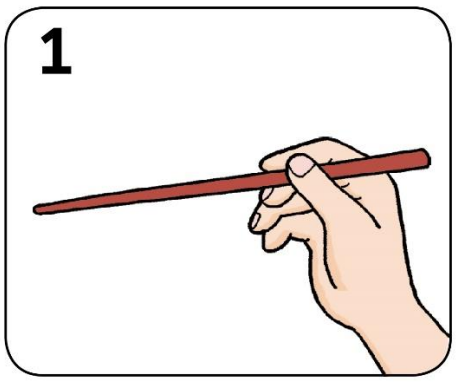
食育だより 2月

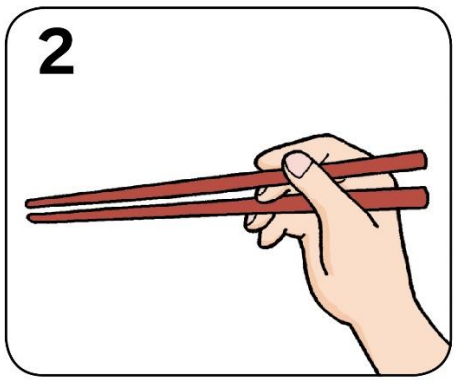
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」「まぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



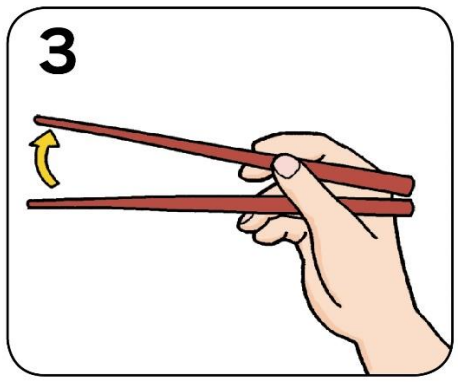
やってみよう！ 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。



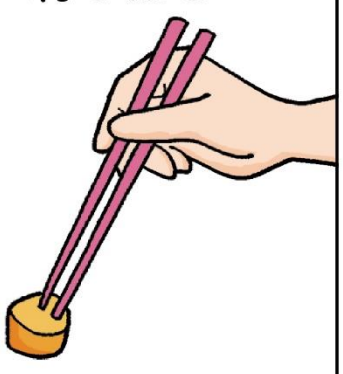
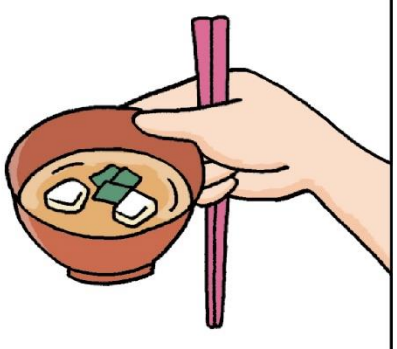
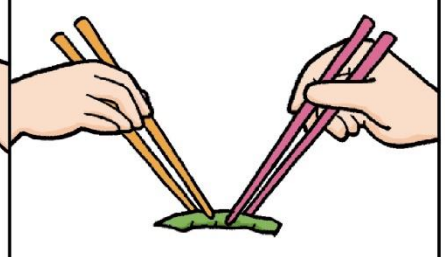
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
			
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し