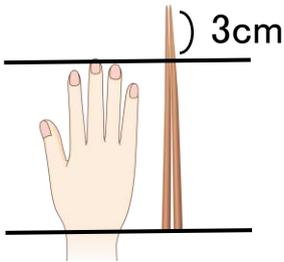


えいようだより

2019年 摂津市教育委員会
5月 摂津市学校給食会

おはしを正しく持って食べよう！

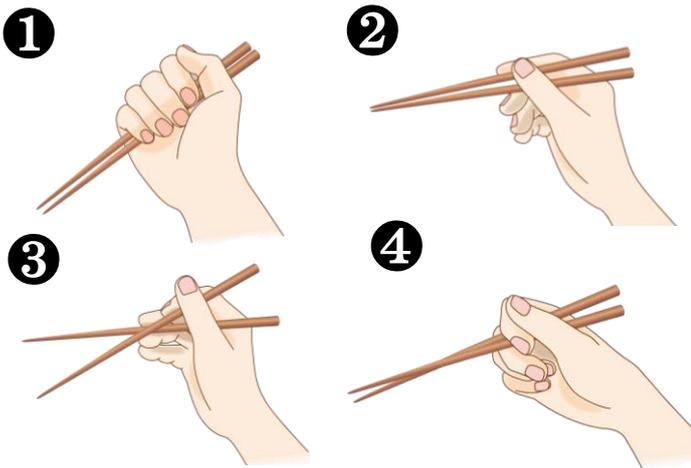
給食が始まってしばらくたちましたが、みなさんおはしは上手に使用していますか？
給食を時間内に食べられるようにおはしの持ち方を改めて見直してみましょう。



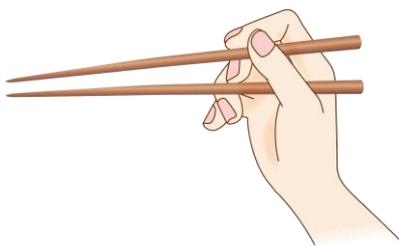
正しいおはしの選び方

おはしは自分の手の大きさにあったものを使いましょう。
手首から指先までの長さより、3cmほど長いものが使いやすいです。

こんな持ち方していませんか？



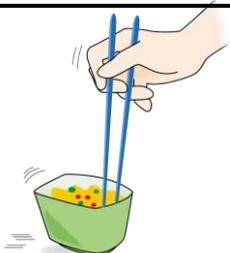
- ① 赤ちゃんがスプーンを持つと同じような持ち方（にぎりばし）
- ② 2本のおはしの間に中指を入れていない
- ③ 2本のおはしが交差している
- ④ 2本のおはしを人差し指と中指の間に挟んでいる



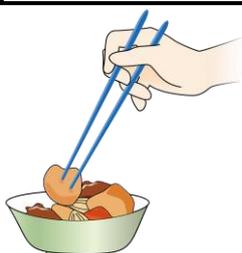
正しいおはしの持ち

下のおはしは、薬指と親指の付け根でしっかりと支え、
上のおはしは、人差し指と中指でしっかりと挟みます。
下のおはしを動かさずに、上のおはしを動かして食べ物を挟みましょう。

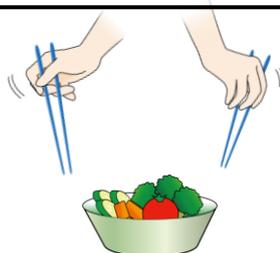
「寄せばし」
おはしで器を寄せる



「刺しばし」
突き刺して食べる



「迷いばし」
おはしをウロウロさせる



ぎょうぎの悪い使い方

食事はマナーを守って楽しく食べましょう。他にもお箸のマナーはたくさんあるので調べてみましょう！