

5月 * 給食だより *

令和元年5月 伊佐市立学校給食センター

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。
食にまつわるお話をしましょう。

5月に入り、新しい学年・学級に慣れてきたでしょうか。この時期は、緊張がほぐれ、疲れが出てくるときでもあります。まずは体と心をリラックスさせて、疲れをとりましょう。また、令和と言う新しい元号が始まり、連休となりますが生活リズムをくずさず、朝ごはんをとり、できるだけ決まった時刻に、三度の食事をとりましょう。

食事のマナー、はし使いをマスターしましょう！

「はし」はいつも使っているけど・・・

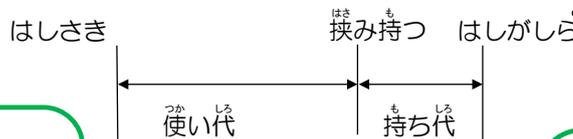


日本の食事に切っても切れない「はし」。はしは、2本ひと組で「一膳」、「二膳」と数えていきます。

はしは、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「すくう」「のせる」「はがす」等、たくさんの機能を持った、道具です。

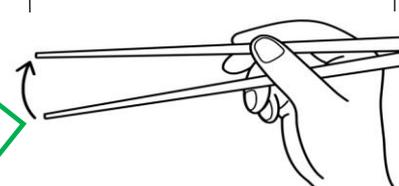
きれいなはし使いが身につくようにもう一度確認しましょう。

正しいはしの使い方



このような呼び名があります。

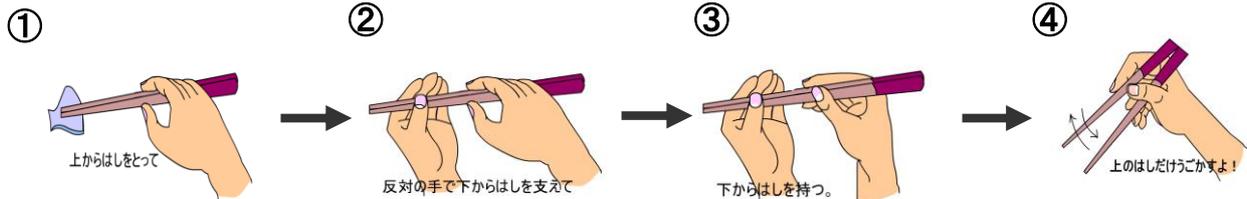
下のはし（動かさないはし）
親指の付け根にはさみます。
先の方はくすり指の爪のすぐ横に固定します。



上のはし（動かすはし）
えんぴつを持つ形です。
中指の第一関節と爪の横にあてて親指・人差し指・中指の三本でしっかり挟みます。

手と指は、第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。
正しい持ち方は、見た目も美しく力もいらす、合理的な持ち方です。
上手なはし使いで脳のパワーをアップさせましょう。

やってみましょう！ 置いてあるはしの取り方は？



マナー違反の使い方

