



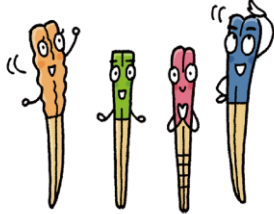
給食だより

2022年 9月30日
四つ木なかよし保育園 栄養士

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」、「混ぜる」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つけると、食事がスムーズにできます。



はしの長さ チェック

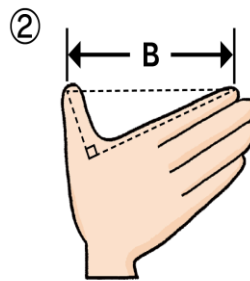
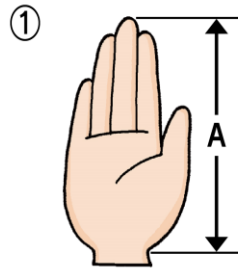


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



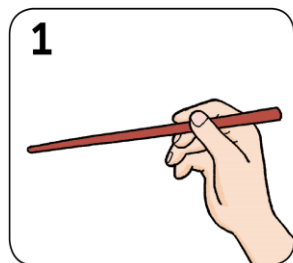
はしの扱い方に
気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をともしません。危険な扱いは絶対にやめましょう。

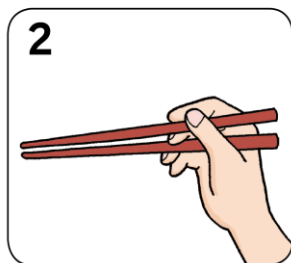
ふり回す



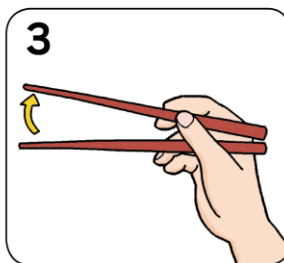
基本のはしの持ち方



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よう。



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よう。

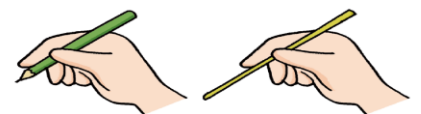


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かましよう。

口にくわえたまま歩く



上のはしは鉛筆の
持ち方と同じ



旬を食べよう！

きのこ



低カロリーで旨味も豊富な秋の味覚。使う時は、おがくずを払う、湿らせたペーパーで拭く程度にしましよう。

さつまいも



寒さに弱いので、風の通る、日の当たらない所で新聞紙に包んで保存しましよう。

さんま



身や皮に張りがある、目が澄んでいる口と尾の先が暖色のものが新鮮です。