

令和4年度

きゅうしょくだより2月

秦野市立末広小学校



今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子どもたちは元気に登校し活動しています。全国的にコロナに加え、インフルエンザの流行も心配されているところです。外から帰った時や食事の前には必ず手洗いをして、朝昼夕の3回の食事をしっかりと、夜ふかしせず十分な睡眠を確保し、体をしっかりと休め体調をくずさないように気を付けましょう。

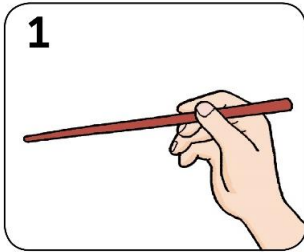


みなさんは、おはしの正しい持ち方や作法を知っていますか？
はしは、「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方を身につけると食事がスムーズにできます。

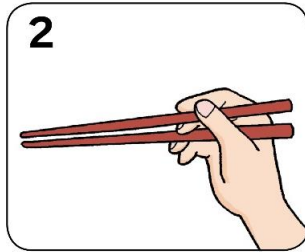


やってみよう！

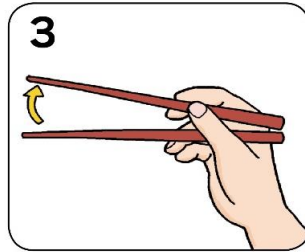
基本のはしの持ち方



1
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。



2
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。



3
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。

自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さがわかるんだって

$A \times 1.2$ はしの長さ

19センチ ぼくは

18センチ わたしは

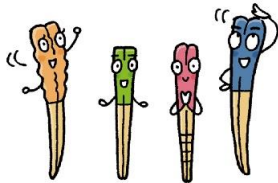
せじやのはしでんち

えっ

行っけまーす

いずんぼうし... ひいたいだね

はしの長さチェック

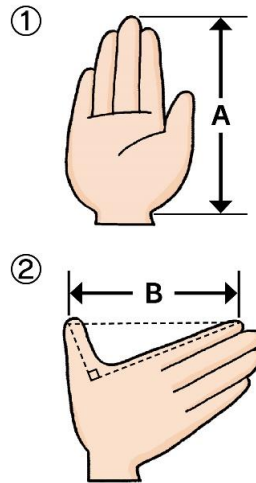


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

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) $\times 1.2$
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) $\times 1.5$

※①と②のどちらで計算しても構いません。



いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



豆



豆腐



スポンジ