



島本町公立学校給食会 発行:第二小学校栄養教諭

## しょくじ 食事のマナーを身につけよう!

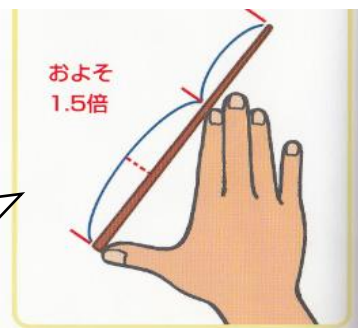
こんげつ もくひょう  
【今月の目標】

### ただも おはしを正しく持とう!

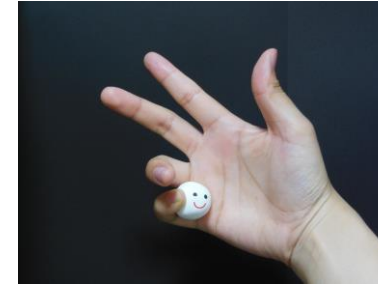
みなさん、おはしを正しく持っていますか? おはしを正しく持って、上手に使いえれば、お茶わんに残ったごはんつぶも、魚の骨も、きれいにとれるようになります。そうすることで、食べ物を大切にすることにもつながり、おはしは、食べ物と人とをつなぐ、「かけはし」になってくれます。おはしを上手に使うためには、まず正しく持つことからです。自分が正しく持っているか、右の図を見て確認してみましょう。今は、うまく持てていない人も、練習すれば上手に持てるようになります。

おはしの長さ、自分に合ってる?

おはしを使いこなすには、手の大きさに応じたおはしを使うことが大切です。きき手の親指と人さし指を直角に広げた長さの1.5倍くらいのものを選ぶと良いです。



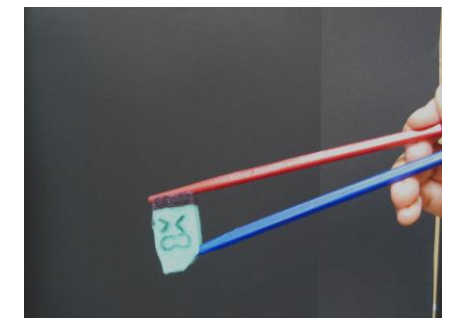
3年生 食育 「おはし名人になろう。」  
3年生で行った、おはしの授業の様子の一部を紹介します。



紙芝居「おはしの学校」を聞いて、おはしでできることがたくさんあることや、おはしが1300年前から使われ、人々から大切にされてきたことがわかりました。

「はしだまくん」を使って、手のトレーニング。親指、人さし指、中指を「開いて閉じて、開いて閉じて…」をくりかえします。

おはしを1本もって、シーソーのように、はし先を「下げて、上げて、下げて、上げて…」と動かします。ひじと手首は動かさず、指先だけで動かします。



正しいおはしの動かしかたを見ると、児童はあることに気づきました。「上のおはしだけが動いて、下のおはしは動いていない!」正しいはし使いは、上のはしだけを動かします。

難しい場合は、空いている手で、小指と薬指をおさえてサポートすると、下のはしは動かさず、上のはしだけを動かすようになります。

はし先でスポンジをはさみ、はし先にグッと力を入れて、スポンジをつぶします。難しい人は、左の写真のように空いている手でサポートします。

(児童のふりかえり)

- ・正しい持ち方はむずかしかったけど、きょう練習して正しく持てるようになってうれしいです。
- ・前から正しく持てていたけど、もっと上手に持てるようになりました。
- ・きょうはまだ正しく持てなかったけど、練習して持てるようになりたい。
- ・持ち方のコツがわかると、正しく持てるようになった。

前から正しく持てていたという人は、「もっと上手になりたい!」、あまり上手に持てないという人は、「正しく持てるようになりたい!」と真剣に練習していました。また、おはしの歴史やおはしでできるいろいろなことを知って、おはしを大切にしようとする気持ちも芽生えたようです。