

給食の”たつ人”になろう！

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



はし使い達人へのみち

はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かさず
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をささむ



はしの
動かし方を
練習しよう！



下のはしは
動かしません。



「きれいばし」^③
やってはいけない、はしの使い方

わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。慣れるまで大変かもしれませんが、毎日の食事で練習していきましょう。