



新宿区立柏木小学校
令和3年11月号

新米に旬の魚、季節の果物や野菜など、一段とそのおいしさが増します。冬の訪れに備え、いろいろな食材をバランスよく食べて、寒さに負けないからだづくりをしましょう

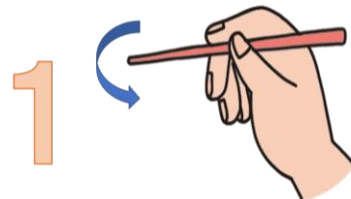
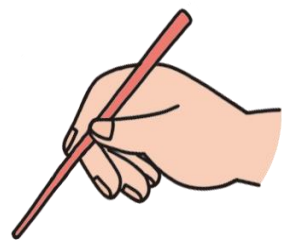
11月の給食目標：はしを正しく使おう

11月の給食目標は「はしを正しく使おう」です。はしは正しく持って、正しい使い方をしてますか？

日本では1300年前から食事の時にはしが使われた記録が残っています。日本の食文化ははしとともに歩みを進めてきました。伝統的な食器・はしの使い方を見直してみましょう。

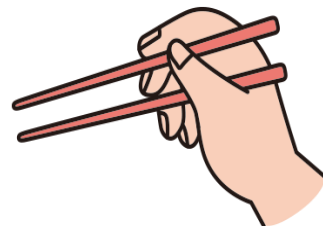
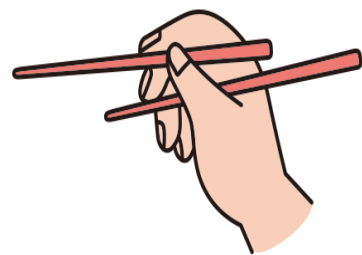
●はしの正しい持ち方の練習方法●

- ①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ ②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす



- 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上のはしだけを動かすように練習する



見直してみよう！はしの使い方

はしの使い方については様々なルールがあります。マナー違反の使い方を「嫌いばし」と呼ばれています。給食やお家での食事で嫌いばしをしていませんか？
はしの使い方を見直してみましょう。

●嫌いばし●



【叩きばし】
食器をはしでたたいて音をならすこと。



【かみばし】
はしをかむこと。



【さしばし】
はしで食べ物をさすこと。



【立てばし】
はしをごはんにさしてたてること。葬儀の際、お供えする時に立てばしを行う。



【渡りばし】
はし休めの時に食器にはしを置くこと



【はし渡し】
はし休めの時に食器にはしを置くこと

はし★チャレンジ

11月の給食では6つの「はしチャレンジ」があります。はしを正しく持って挑戦しましょう。健康委員会もイベントを企画しています。楽しみにしてください。

- レベル1：魚のからあげをつかむ（4日魚と野菜のあんかけ）
- レベル2：サケを一口サイズに切る（12日サケの紅葉焼き）
- レベル3：うどんをつかむ（17日豚汁うどん）
- レベル4：大豆をつかむ（18日きな粉大豆）
- レベル5：ごはんをのりでまく（24日こぎつね寿司とりのり）
- レベル6：サンマの骨をとり、きれいに食べる（26日サンマの塩焼き）

