

# しょくいく 食育だより

Vol.6



令和8年2月2日発行

京都府立井手やまぶき支援学校  
保健部食育担当

さむ 寒さが厳しく

なってきたぶー！



## めざせ！はし名人！

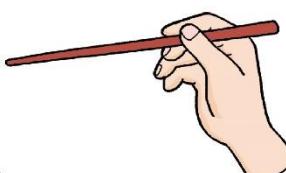
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などいろいろな使い方があるので、正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がかっこよくスムーズにできます。

やってみよう！

### 基本のはしの持ち方



1



2



3



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。

下のはしは親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のうえはしだけを動かしましょう。



マナー違反に注意！

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを

「きらいばし」と言います。気をつけましょう。



<b>刺しばし</b>	<b>寄せばし</b>	<b>迷いばし</b>	<b>ねぶりばし</b>
<b>涙ばし</b>	<b>持ちばし</b>	<b>探りばし</b>	<b>はし渡し</b>

## こうとうぶ きゅうしょく ようす 高等部 給食の様子

1月13日(火)から、給食が始まりました。この日の献立は、黒豆ごはん、松風焼き、紅白なます、お雑煮風みそ汁。お正月を感じる献立で、「冬休みにお雑煮を食べたよ!」や「黒豆っておせちに入っているね。」等、会話を弾ませながら食べる生徒たちの姿が印象的でした。お雑煮やおせち料理の具材には、一つ一つの意味や願いが込められています。新しい1年も、充実した1年になるよう、心を一つに、様々なことに挑戦しましょう。

