



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

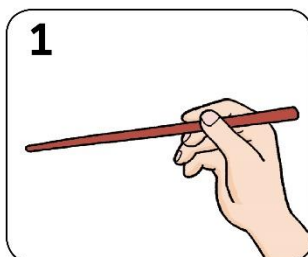
さむ きび  
寒さが厳しく  
なってきたぶー！



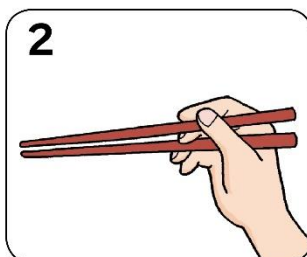
## めいじん めざせ！はし名人！

わしよく しよくじさほう はじ お い つか じゅうよう  
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  
き 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、  
しよくじ 食事がかっこよくスムーズにできます。

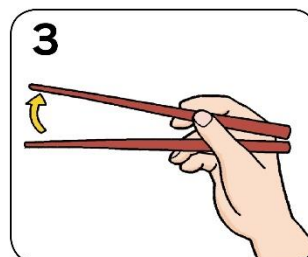
### やってみよう！ 基本のはしの持ち方



うえ 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。



した 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。

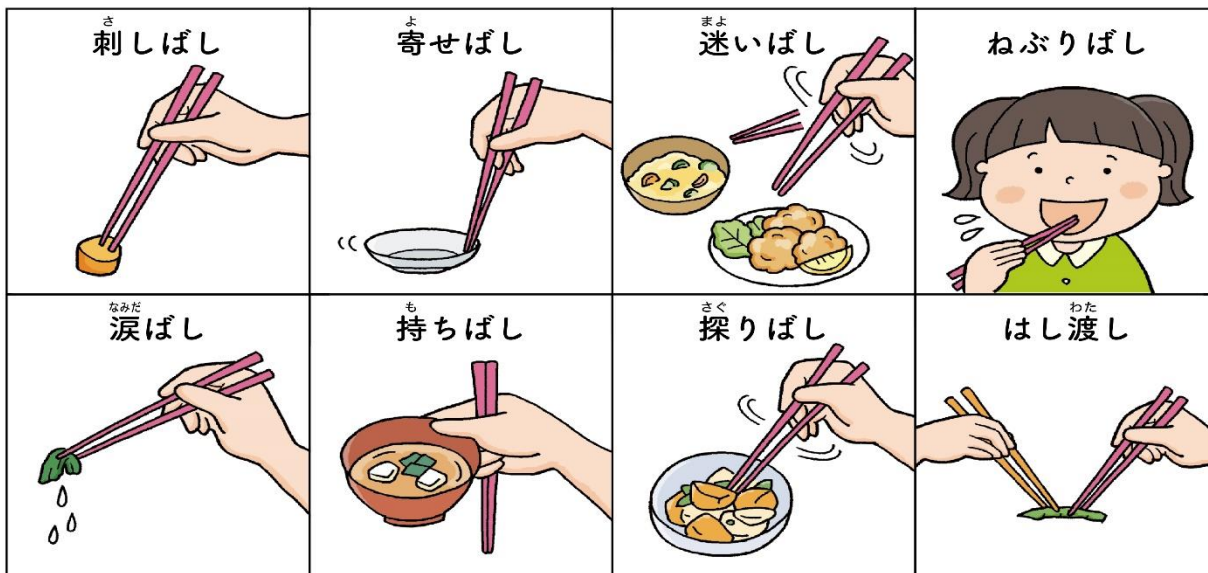


親指を支点にして、中指で  
上のはしを持ち上げ、上の  
はしだけを動かしましょう。



### マナー違反に注意！ きらいばし

いっしょに 食事を 一緒に 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」といいます。気をつけましょう。



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。

おいしく給食を  
食べています!



もち か  
お餅の代わりに

さといも はい  
里芋が入っていました。

