

しよく いく 食育たより

令和7年3月14日
長崎市立橋小学校
栄養教諭 安永
～1年生特別号～



じょうず つか はしを上手に使おう!

1年生で「はしの持ち方」について食育指導を行いました。はしの持ち方を全体で確認した後、一人ひとりの持ち方を確認しました。



はしの先は
ぴったり合わせる

みぎ ひと
右ききの人



下のはしは動かさない。
上のはしだけ動かす。



器用な子が多いのか、こつをつかむと上手に持てる子の多さに驚きました。しかし、持ち方はわかって、つつい今までの持ち方で食べてしまうようです。意識して持ち、上手な持ち方で食べることに慣れてほしいです。

つか かた 【やってはいけないはしの使い方】

「嫌いばし」とは、日本の食事のマナーで、やってはいけないはしの使い方のことです。みんなとおいしく気持ちよく食べられるよう、覚えておくと良いですね。

はしは、成長に合わせて長さを
変えると使いやすくなります。
親指と人差し指の長さの1.5
倍が目安です。

なみだ
ばし



ひろいばし



もちばし



さしばし



わたしばし



よせばし



※裏面には「はしの持ち方」を載せていますが、
割愛しています。