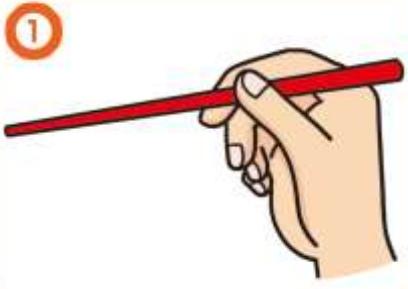


# おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言うほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、他の人にもよい印象を与えます。

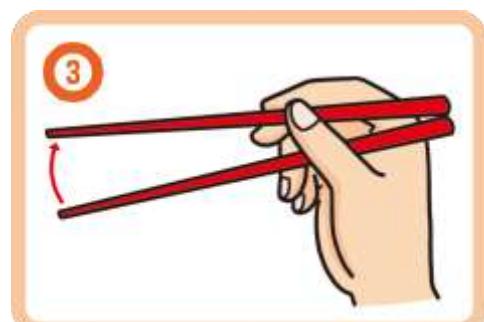
## 正しくはしを持とう



上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かします。



下のはしを親指の根元に通して挟みます。



下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が「×」にならず、カチカチ音が鳴ります。

さかな  
**魚がきれいに  
食べられる!**

ちゃ  
**お茶わんも  
ピカピカ!**

すてき  
**素敵な  
大人になれそう!**



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになります。細かい骨を除いたり、身を上手に分けたりすることができます。さらに、食べ方がとてもきれいに見えます。



はしを正しく持つと、茶わんに付いたご飯粒や小さい野菜もピンセットのようにつまんで口へ運ぶことができます。お茶わんがピカピカになると心がきれいになるような気がします。



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りの人からも「素敵な人」に見えるでしょう。ぜひ、今から素敵な人に変身しましょう。



## てゆびつか ごかんそだかわ 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

### しゅん た 旬のかんきつ、食べていますか？

これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」と言ったかんきつ類がおいしい時期になります。給食でも、様々なかんきつ類が登場する予定です。

かんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐに食べることができます。吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸等も豊富で、スポーツ時の補食にもぴったりです。また、体の抵抗力も高めてくれるので、風邪予防にもなります。さらに、すじにビタミンC、皮には食物繊維が豊富なので捨てないで食べましょう。

