



給食だより



はる ころ におお せいちょう しょくじ しかた
春から子どもたちは心もからだも大きく成長しましたが、食事の仕方でも子どもたちの成長
かん こんかい せいちょう おお かか はし
を感じるができます。今回は、子どもたちの成長に大きく関わる「箸」がテーマです。

● 正しく箸を持つとう！ ●



れんしゅう はじ じ き 練習を始める時期は？

はし も かた 箸の持ち方

はし お箸クイズ！

① 子どもが箸を持つことに
きょうみ いやく
興味や意欲がある

② スプーンを鉛筆持ちする
えんぴつ も
ことができ、上手に使える
じょうず つか

③ 自分で食べ、食事に興味・
じぶん た しょくじ きょうみ
関心を持っている
かんしん も

3歳になったからといって、
さい
すぐに箸に切り替えなくては
はし き か
ならないということでは
ないということでは

ありません。
ありませぬ。
「食事を楽しむこと」を
しょくじ たの ぎ
優先しましょう。
ゆうせん



はし ほん(★) おやゆび
箸1本(★)を親指の
ねもと はさ
根元に挟む。



くすりゆび かる ま
薬指を軽く曲げて
だいいちかんせつ した そ
第一関節を下に添え
おやゆび くすりゆび ささ
親指と薬指で支える。



ほん はし(▲)を
おやゆび はさ なかゆび
親指のはらで挟み、中指の
だいいちかんせつ ささ
第一関節で支える。



★の支えをしっかり
ささ
させるために、小指を薬指
こゆび くすりゆび
に添える。
そ

にほん はし
Q、日本で初めて
はし つか だれ
お箸を使ったのは誰でしょう？

ヒント★
あすかじだい かつやく さつ の じんぶつ
飛鳥時代に活躍し、お札に載った人物！

しょうとくたいし
A、聖徳太子



にほん て た
日本はまだ「手づかみ食べ」が
しゅりゅう あり
主流であった飛鳥時代に
しょうとくたいし けんすいし はけん
聖徳太子は遣隋使を派遣し、
ちゅうごくぶん か にほん
中国文化を日本に



もちかえ
持ち帰らせました。
も かえ
その中に「箸で食べる作法」があり、
なつか はし かつ さほう
朝廷で初めて箸を使った儀式を
ちやうてい はし つか ぎしき
おこな
行ったとされています。

かんたん しょくいくでいいわい おうちで簡単！食育DIY！

ざいりょう 材料

- ・タッパー 
- (あ ぼこなど か
空き箱等でも可)
- ・ハサミ、テープ、カッター
- ・イラスト 
- ・スポンジ、フェルトボール等 
- ・箸

つく かた あそ かた 作り方・遊び方

- ① 好みの顔のイラストを印刷する。
- ② ①を顔の形に切り抜き、口元は大きめにくり抜く。
- ③ ②をタッパーの蓋にテープ等で貼り付けて固定する。
- ④ ③の口元のくり抜きに合わせて、タッパーの蓋をくり抜く。
- ⑤ 小さくカットしたスポンジや、フェルトボール・ブロックなど
いえ あんぜん はいりよ じゆんび
家にある安全に配慮したものを準備する。
- ⑥ ⑤を箸でつまみ、イラストの口に運ぶ。



いろいろなものを
た
食べさせてみよう！

にほんじん やく わり ただ はし も かた
日本人の約7割が、正しい箸の持ち方ができないといわれています。
はし ただ も しょくじ ひと のう はったつ てさき きょう
箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達と手先の器用さにもつながります。
おとな まね おお おとな ただ はし も
子どもは大人の真似をしてしまうことが多いので、大人も正しく箸を持つようにしたいですね。