

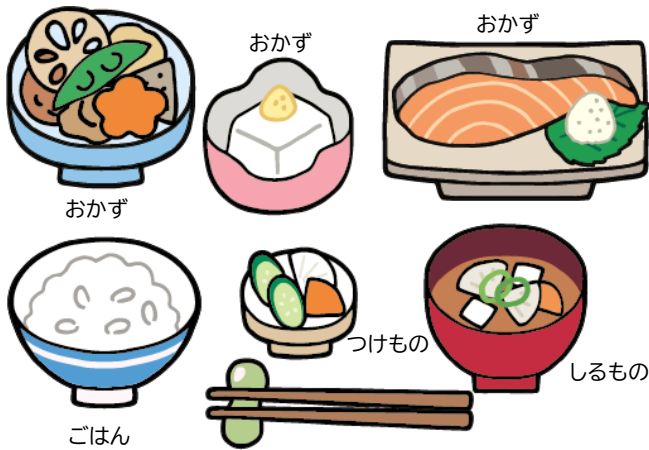
# 11月 食育だより

【今月の目標】  
わしよく 和食について知ろう！

令和4年11月 小学生用

## 「和食」のきまり

和食には、いろいろなきまりがあります。りょうりを食べやすくすることや、つくった人たちへのかんしやをあらわすくふうです。



### うつわのならべ方

ごはんとするもの、おかずなどは、左のようにならべます。手にもつつわは、手前左におくほうが食べやすいなど、食べる人のことを考えています。

### やってはいけないはしのつかい方

はしをつかうときに気をつけたいことがあります。

#### ねぶりばし

はしの先をなめる。

#### まよいばし

どれを食べようかまよって、はしをあちこちうごかす。

#### さしばし

食べものにはしをさして食べる。

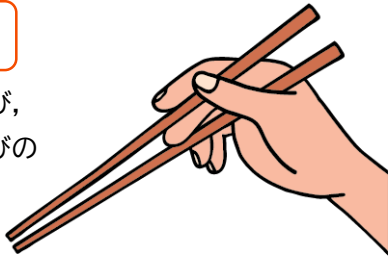


### はしとおわんのもち方

★はしをどのようにつかっていますか。

#### はしのもち方

1. 上のはしは、親ゆび、ひとさしゆび、中ゆびの3本のゆびでかるくもちます。
2. 親ゆびは、ひとさしゆびのつめのよこあたりにくるようにいしきしてみましよう。
3. はし頭は、1cmくらい、手からはみ出ているのがよいじょうたいです。
4. 下のはしは、親ゆびとひとさしゆびの間にはさんでこていします。
5. くすりゆびの、つめのよこに当たるようにいしきしてみましよう。
6. 上がわのはしだけをうごかすようにしましよう。
7. はし先は、きちんとそろえてつかいましよう。



★おわんをどのようにもっていますか。

#### おわんのもち方

親ゆびをふちにかけて、ほかのゆびでそこをささえてもちます。



### かんしやの気もちをわすれずに

「いただきます」、「ごちそうさま」には、食べものをつくった人や、りょうりをつくった人、食べもののいのちへのかんしやの気もちがこめられています。

