給食だより１１月号

狭山緑陽高校　令和８年１１月発行　栄養技師

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①　②　③　④　⑤

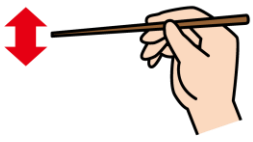
【 正しい持ち方は⑤です 】

左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「１」の字を書くように、たてに動かす。



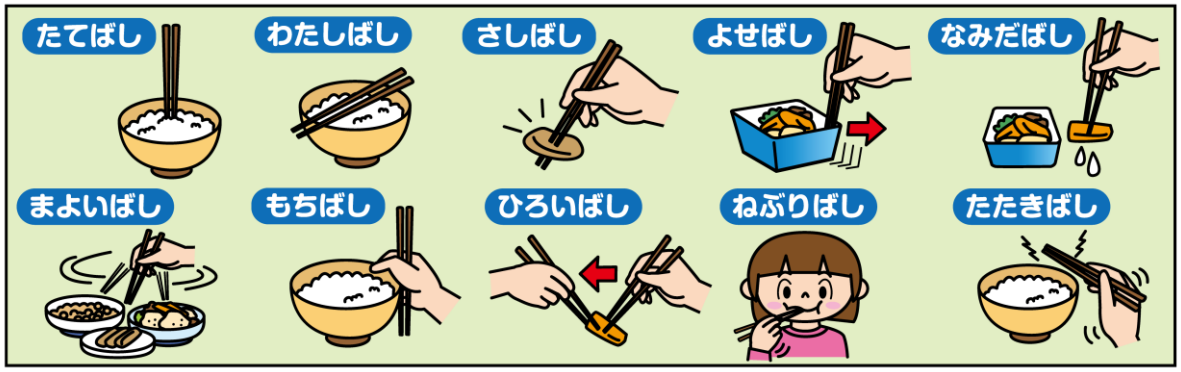
③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っている
おわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。

食べ物が口に入って
いるときは、
口を閉じま
しょう。

みんなが楽しくなる話を
心がけましょう。