

令和7年  
6月

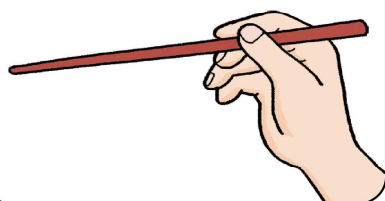
# いただきますいむ

名寄市  
学校給食センター

和食の食事の作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方がとても重要です。正しいはしの持ち方や使い方ができているか確認しましょう！

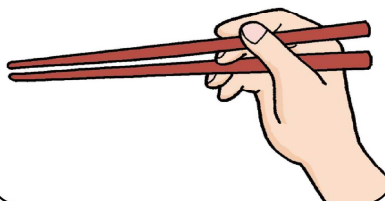
## 基本のはしの持ち方

1



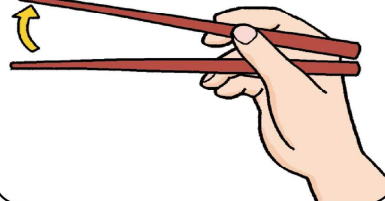
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



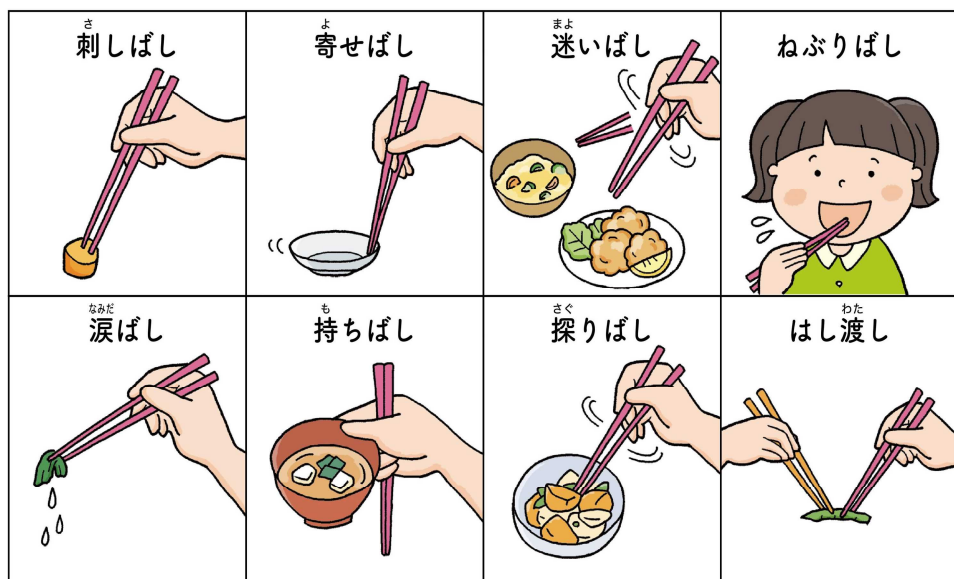
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



マナー違反に注意!

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



## いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



まめ豆



豆腐



スポンジ

