

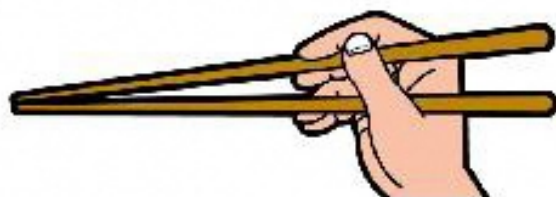
ぱくぱく通信 No.7

四條畷市食育推進関係会議

おはしのおはなし



ただ 正しくもとう！おはしのつかい方 かと



はしの1本をえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間に、はさむようにしっかりと持ちましょう。

き 気をつけよう！こんなこと、あんなこと



はしにさして食べる



はしでちawanをたたく



どのりょうりを食べるかフラフラする



しるをたらしてはこぶ



はしをなめる



おさらをはしてひきよせる

〈保護者の方へ〉

箸はいつから持ち始める？

～スプーンの次は箸！ではありません～

「スプーンも持てるようになったし、3歳だし箸を持たせなくっちゃ！」と考えてしまう方、ちょっと待って下さい。3歳までは箸が持てるだけの手の発達はまだ完全にできていません。5歳くらいまでは箸を持つことを強制する必要はありません。まずはスプーンをしっかりと持って上手に食べることが大切です。もし発達よりも先に箸を持つことを強制させると、上手に箸を持てないので上手に食べることができず、誤った持ち方が身につけてしまいます。

3～5歳ごろの子どもに必要なのは「箸を持てるようになること」よりも、まず「食事を楽しむ・食事のマナーを守れること」です。

箸を持つ目安としては…

- ・スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしていること。
- ・子どもが箸を持つことに興味や意欲があること。
- ・自分で食べる・食事に興味関心を持っていることです。

子どもの発達差はもちろん、男の子と女の子でもその時期は異なります。女の子は比較的器用に道具を使いこなしても、男の子は不器用で興味を持つのが遅いかもしれません。お箸は5歳ごろに教えてもアツという間に覚えますし、上手に扱えますので安心して、まずは食べることを親子で楽しんでみてください。



お箸が子どもの小さな手に合っていますか？

- 太さ
- ・先が太いと、操作がむずかしい。
 - ・握るところが太くてもむずかしい。
- 重さ
- ・重すぎると、指に負担がかかり、イライラする。
- 長さ
- ・長すぎると、操作がむずかしい。

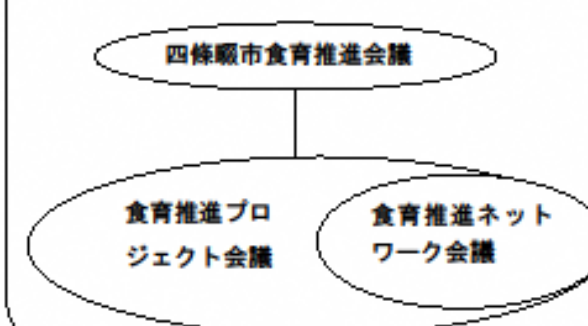
四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。

そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。

その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「箸」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

四條畷市食育推進関係会議



メンバー

- PTA・医師会・歯科医師会・薬剤師会
- 地域活動栄養士会・食生活改善推進協議会
- JA・公衆衛生協会・ロータリークラブ
- 保育所・幼稚園・小中学校
- 子ども福祉課・学校教育課・社会教育課
- 給食センター・産業労働観光課
- 保健所・保健センター

製作：食育推進ネットワーク会議

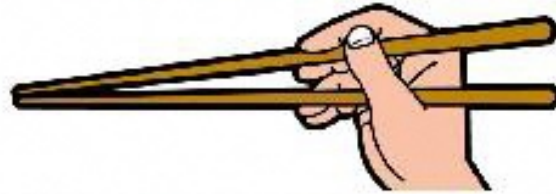
ぱくぱく通信 No.7

四條畷市食育推進関係会議

おはしのおはなし

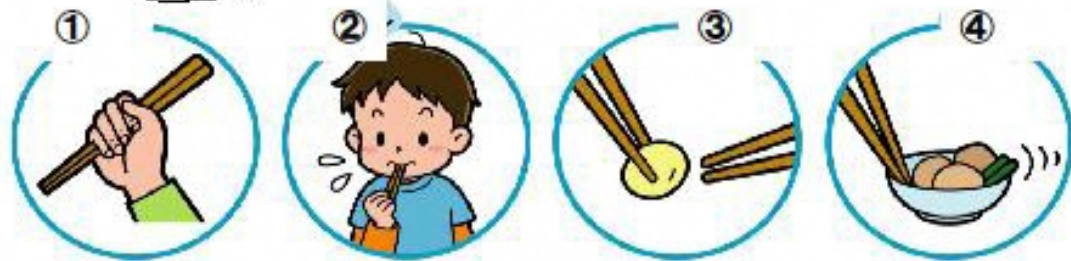


ただ 正しくもとう！おはしのつかい方

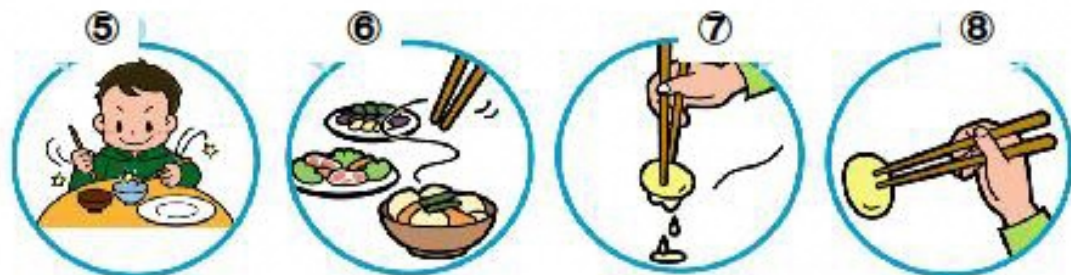


2本のおはしをうまく使うには、下のおはしを薬指の先と、親指・ひとさし指の間において、固定し、親指で2本を押さえます。上のおはしを親指・ひとさし指・中指の3本で動かせばいいよ。

こんなつかい方に注意してね！



①～⑧までのつかい方はなんていうのかな？(答えはうらを見てね)



答え

- ① にぎりばし …はしをつかんで持つ
- ② ねぶりばし …はしをなめる
- ③ はしわたし …はしからはしへ受けわたしをする
- ④ よせばし …食器をはしでひきよせる
- ⑤ たたきばし …はしで食器をたたく
- ⑥ まよいばし …どの料理を取ろうかフラフラする
- ⑦ なみだばし …汁をたらしながら食べ物を選ぶ
- ⑧ つきばし …はしで食べ物をつきさす



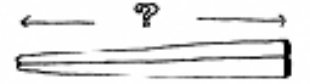
はしの長さ どのくらいの長さがよいのでしょうか？



手のひらの1.1～1.2倍の長さが適当

1～3年生 … 15.5cmくらい

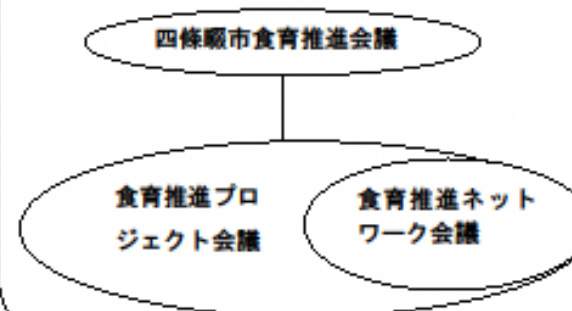
4～6年生 … 18～20cmくらい



四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「箸」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

四條畷市食育推進関係会議



メンバー

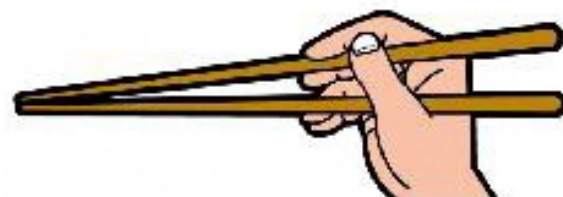
- PTA・医師会・歯科医師会・薬剤師会
- 地域活動栄養士会・食生活改善推進協議会
- JA・公衆衛生協会・ロータリークラブ
- 保育所・幼稚園・小中学校
- 子ども福祉課・学校教育課・社会教育課
- 給食センター・産業労働観光課
- 保健所・保健センター

製作：食育推進ネットワーク会議

おはしのおはなし



ただ 正しくもとう！おはしのつかい方 かと



2本のおはしをうまく使うには、下のおはしを薬指の先と、親指・ひとさし指の間において、固定し、親指で2本を押さえます。上のおはしを親指・ひとさし指・中指の3本で動かせばいいよ。

☆ 考えてみよう「おはし」のこと

① 箸(はし)はいつどこから日本に来たの？

② 箸(はし)はどうやって数えるの？

③ なぜ箸(はし)と呼ぶようになったのだろう？

④ 箸(はし)の主な機能(使い方)は？



〈答え〉

- 7世紀に中国から日本に箸(はし)は伝来しました。その後、聖徳太子が日本で初めて箸食制度を朝廷の儀式で採用したのが公の場で箸を使用した最初の儀式です。一般市民に箸食が広まったのは8世紀になってからで、8世紀の初めに、手食から箸食へと一般市民の間に広まりました。
- 今では「一膳(ぜん)二膳(ぜん)」と数えるのが普通ですが、それは鎌倉時代に一人用の膳が発達し、一つの膳に一つの箸が添えられた事からそう数えるようになったと言われています。他に、「一膳(ひとそろい)」とか、「一具(いちく)」といった数え方もあります。
- 箸の語源となる語は4つの説がある。1.「挟むもの」という意味でその役割を語源とする説。2. 端の方でつまむことから「はし」となったとする説。3.「橋」や「柱」など、その見た目の形から「はし」となったとする説。4. 古くは、一本の棒を折り曲げ、ピンセットのように挟んで使うもので、鳥のくちばしに似た形であったことから、「嘴(くちばし・はし)」が語源になったとする説。
- 「つまむ」「はさむ」「はがす」「くるむ」「押さえる」「支える」「裂く」「切る」「ほぐす」「すくう」「のせる」「分ける」「運ぶ」と多様な機能があります。古くから日本人の手先が器用なのは、お箸を使うからだと言われています。

※各国の食法と箸

世界の約3割の人が箸で、4割が手で、残り3割がナイフ・フォーク・スプーンで食事をしているとの統計があり、これは、食物の違いや調理法に起因するとする見方があります。

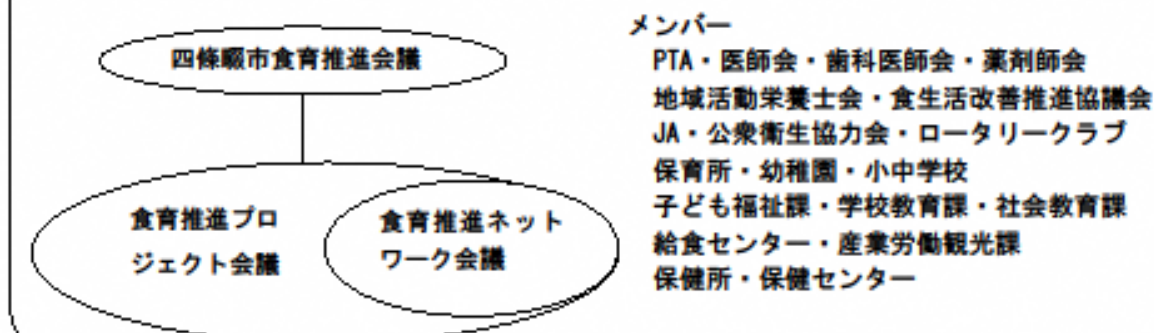
現在、日本、中国、台湾、シンガポール、ベトナム、タイ、ラオス、カンボジア、モンゴル、韓国、北朝鮮などの国で日常的に使われています。日本ではすまし汁や味噌汁といったスープにも箸を使用するため、箸を手に持って口に運ぶのは日本だけとされます。

四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。

そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「箸」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

四條畷市食育推進関係会議



製作：食育推進ネットワーク会議