



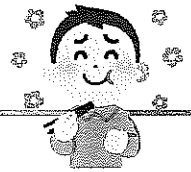
11月の給食だより

2024年10月31日 ひまわりやすにしこども園

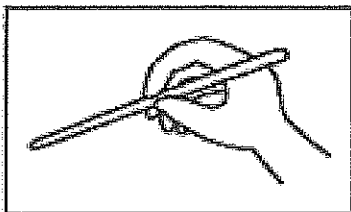
日に日に秋が深まり、落ち葉を踏みながら秋を満喫している子どもたち。
寒くなってきても、園庭で元気いっぱい体を動かして遊んでいます。
朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。
風邪をひかないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられる体にしてきましょう。

家庭でも「はし」の練習をしましょう！

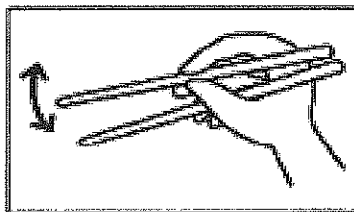
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると食事がスムーズにできます。家族で食事をするとき、箸の持ち方や使用方法を確認し合ってみてはいかがでしょうか。また、自分に**ぴったりのはし**も探してみましょう！



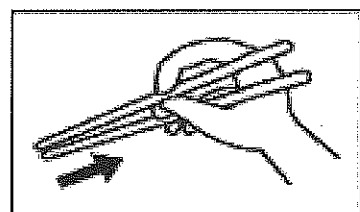
★はしの正しい持ち方を練習しましょう



①えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ。



②下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



③人差し指と中指を使って上のはしを上下に動かす。
(親指や下のはしを動かさない)

★はしの選び方

はしが上手に使えないのは、はしの長さがあっていないからということも考えられます。お子さんに合ったはしを選んであげることが、おはし使い上手への近道です♪

《子供に合ったおはしの長さ》

手首から中指の先+3cmが子供に適したはしの長さです。

