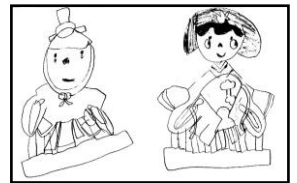




# あさか食育だより



溝沼保育園5歳児作品

令和4年3月

寒さの中にも、やわらかな日差しに、春の訪れを感じられる季節になりました。今月は、いよいよ卒園式がありますね。

さくら組のみなさん、卒園おめでとございます。

進級するみなさんも、この1年、こころもからだも成長され、たくさんの思い出ができたことと思います。これからの食事の時間も、楽しく豊かであることを祈っています。



## 箸の正しい持ち方を確認しましょう！



今年度最後の食育だよりは、ごはんを食べるときに欠かせない箸の選び方や正しい持ち方を紹介します。食事のマナーを身につけるには、毎日の積み重ねが大切です。お子さんと一緒にマナーを確認し、気持ちの良い食事の時間にしたいですね。

### 箸の選び方

箸は、長すぎても短すぎても、使いにくいものです。自分の手に合った箸を確認してみましょう。また、滑りにくいものを選ぶと良いでしょう。

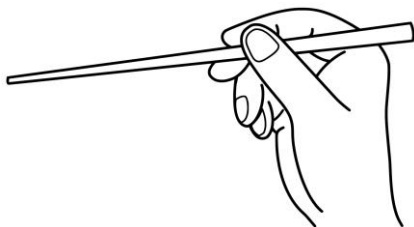
目安は・・・



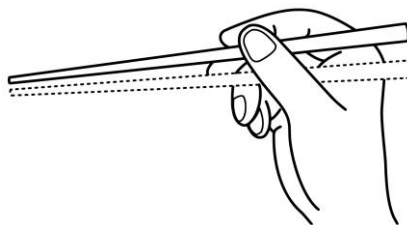
年齢	身長	箸のサイズ
～2歳	100cm以下	13cm
3～4歳	100cm～110cm	14.5cm
5～6歳	110cm～120cm	16cm
7～9歳	120cm～130cm	18cm

### 正しい箸の持ち方

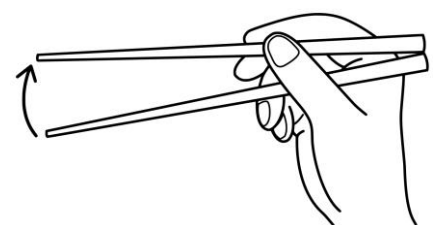
①えんぴつを持つように1本を持ちます。上下に動かす練習をしましょう。



②2本目の箸を親指と人さし指の間から、さしこんで、薬指にのせるようにして持ちます。



③下の箸を動かさずに、上の箸だけ動かしてみましょう。



箸は正しく持たないと危険を伴うこともあります。

大人が手本を見せたり、手にとって教えたりして正しい持ち方を少しずつ身につけましょう。

## 《 春の彼岸 》

お彼岸は、先祖の霊を供養するために、『ぼたもち』または『おはぎ』を供えます。春のお彼岸の『ぼたもち』は、牡丹の花をかたどって、丸く大きく豪華な形をしています。冬を越して皮がかたい小豆を使用するため、あんこは、こしあんです。

