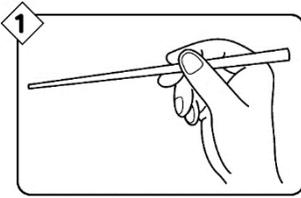


給食だより 5月号

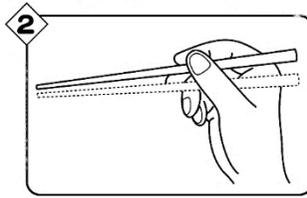
伊根町立伊根小学校
令和5年5月18日

～魚の食べ方コンテスト～

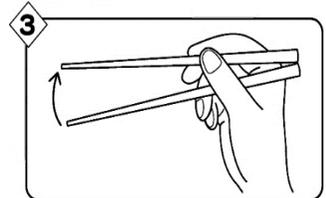
6月29日(木)に、「魚の食べ方コンテスト」を行います。魚をきれいに食べるには、切れ目を入れたり、骨から身はずしたりしないといけません。そのために、おはしを正しく持つことが必要です。日本人の食事作法は、「はしにはじまりはしにおわる」と言うほど、重要な食事道具です。大人になってから、正しい持ち方や使い方に直すにはとても苦労をします。今のうちに、正しいはしの持ち方・使い方を身につけましょう！



えんぴつを持つように、1本を持つ。



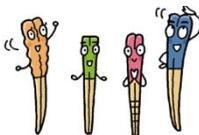
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！

上だけ動いたらバッチリ！

はしの長さ チェック

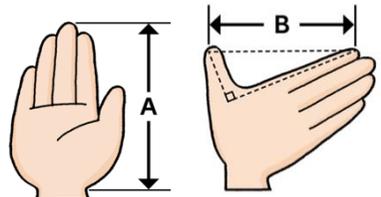


はしを正しく持つためには、自分の手の大きさに合ったはしを使うことも重要です。普段使っているはしが、手の大きさに合っているか、計算してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

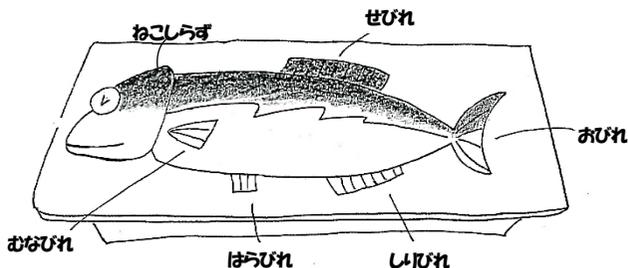
※①と②のどちらで計算しても構いません。



*** 魚の盛り付け ***

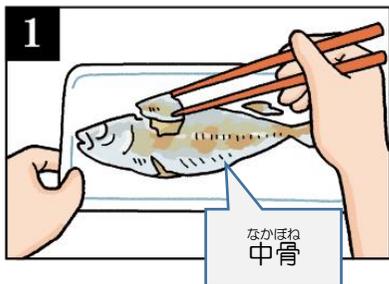
お皿に盛り付けるときは、このように盛り付けます。

- ★あたまは左
- ★尾は右
- ★はらは下



*** 魚の食べ方 ***

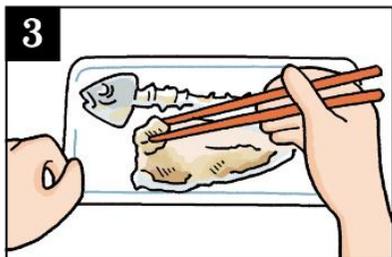
- 1 頭から尾に向かって、中骨に沿って箸を入れ、上の身を頭の方から食べます。



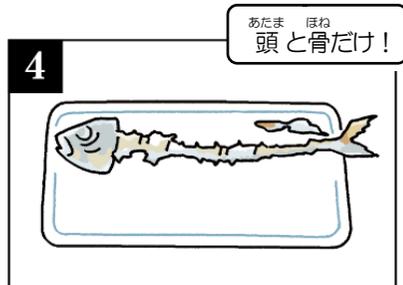
- 2 上の身をきれいに食べたら、頭を持ち、中骨の下に箸を入れて中骨を取り外し、皿の奥に置きます。



- 3 残った下の身も頭の方から食べすすめます。



- 4 お皿に残ったのは・・・



箸をうまく使うと、きれいに食べることができます!