

さわやかな初夏の風が吹くころとなりました。

牛島幼稚園年長組保護者様におかれましては、一段とご清栄のご様子、心よりお喜び申し上げます。

牛島幼稚園と牛島小学校とは、子供たちの健やかな体と心の成長を願って、食育の連携を深めております。

私は、牛島小学校で「食育」を担当しております横川一美と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

今年度も、年長組さんの園児さんを対象に「食に関する」お話をする機会をいただきました。

今回は、食事に欠かせないはしについて、ゲームを通して使い方を身につけてもらいたいと、考えています。

平成25年12月、「和食 日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことはみなさんご存じのことと思います。こうした素晴らしい文化を、次代の子供たちに伝えていくことは、重要なことであります。

和食を、日本人は一膳のはしを使って食べます。古くから使い続けてきたはしは、食べ物をはしで「つかむ」「すくう」「切る」などの動作ができるようになるためにも重要です。

このようなはしの使い方から、日本人の手先がおのずと器用になったと言われていています。日本人の食事作法は、「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。

しかし、近頃はテレビでグルメ番組を見ていて、料理を紹介するレポーターのはしの持ち方が間違っていたり、ご飯と味噌汁の配置が逆になっていたり、食事のマナーが気になったことはありませんか。

学校の給食の時間でも、間違っただしのはしの持ち方をしている児童や、はしを使うのを面倒くさがってスプーンで食べている児童を見かけます。

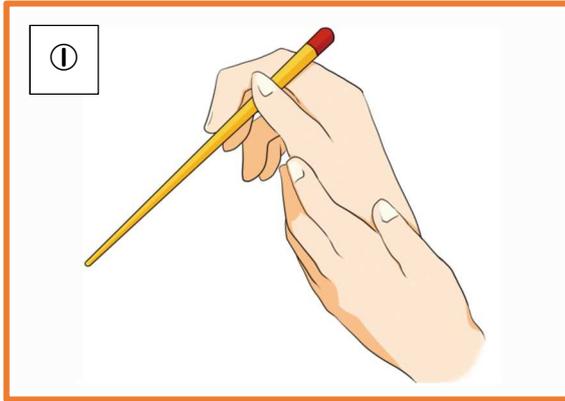
一般的な日本の食事のマナーについては子供のうちに身につけておきたいものです。大人になってからでは矯正することは難しいですし、周りにマナー違反をしていることを注意してくれる人がいなくなってしまうからです。

日本の食事のマナーとして身につけておきたいことはたくさんありますが、なかでもはしの使い方は基本でありながら習得が難しいものです。毎日の食事のなかで繰り返し練習を重ね、はしが正しく使えるようご家庭でも意識していただきたいと思います。

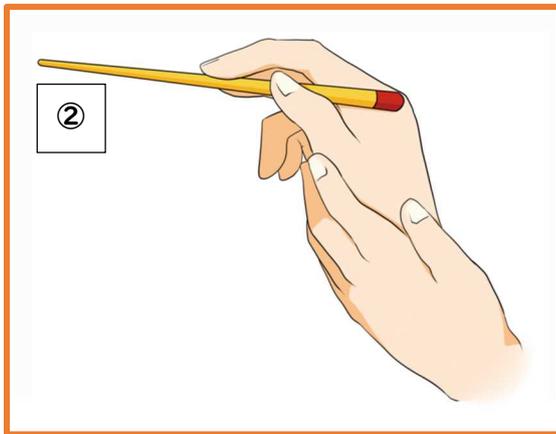


正しいはしの持ち方

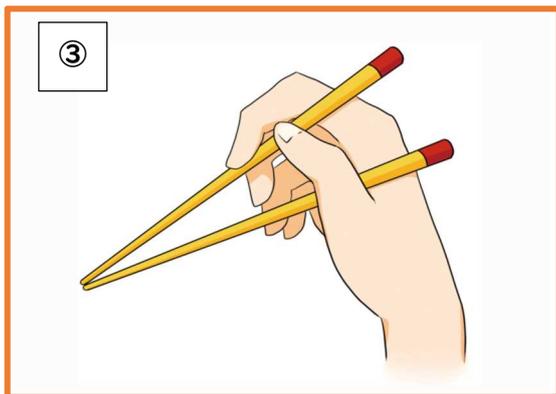
はしを正しく使おう！！



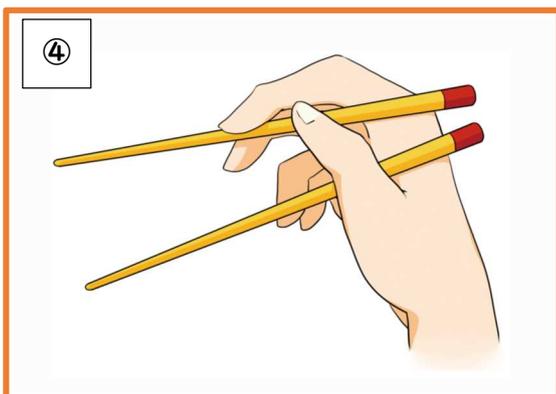
上のはしは、えんぴつを持つように、人さし指と中指と親指で一本のおはしを持つ。



おはしが上下に動くようにする。
数字の「1」を書くようなつもりで、動かす。人さし指と中指を少し曲げるようにして、はし先を上下させる。



上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持ち、下のはしは、親指と人さし指の付け根のところではさむ。



上のはしは動かしますが、下のはしは動かしません。

上のはしと下のはしが、バツテンにならないように気をつける。