



令和 7 年 2 月 3 日  
流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

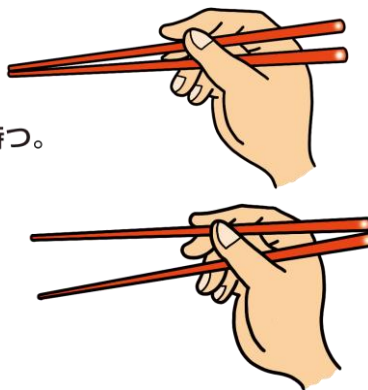
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しいです。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。予防には、帰宅時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の 3 食食べて、体の抵抗力も高めましょう。

## おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。

### 正しいはしの持ち方

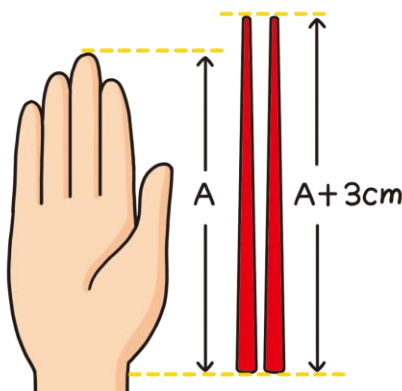
- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。  
このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



自分の手の長さに合った  
はしを選ぼう

長さのめやす

はしの長さ  
手のひらの長さ  
+  
3cm くらい



自分の手の大きさに合ったはしを使うことで、より使いやすくなり、食事をストレスなく楽しむことができます。はし使いが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、周りの人に嫌な思いをさせてしまったりします。

会食の場で恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはし使いを身につけましょう。

● 小学校 1～4 年生 18cm  
● 小学校 5～6 年生 19.5cm  
● 中学生・教職員 21cm