

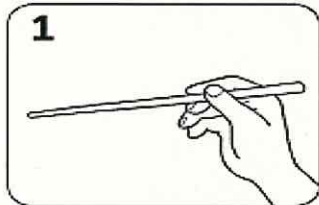
新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 正しい箸の持ち方できていますか？

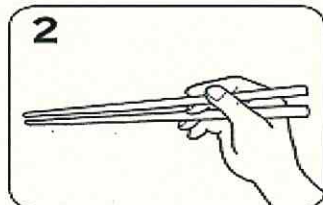
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近にいと、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認しあってみてはいかがでしょうか。

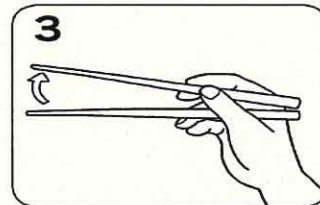
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

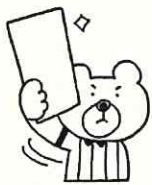


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

✕...✕...✕...

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

✕...✕...✕...



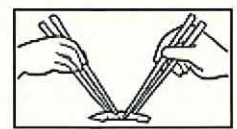
マナー違反に注意！**きらいばし**  
一緒に食事する人に不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。どのような「きらいばし」があるか、ぜひ調べてみてください。



例えば・・・



ねぶりばし



はし渡し

## 朝ごはん



朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心身の不調の原因になります。

## 朝ごはんの効果

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きを活発にする
- ・排便を促す

## 学力も体力もアップ！朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、食べていない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

