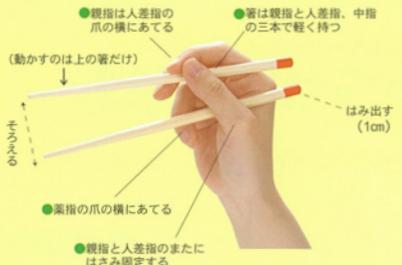


## お箸を正しくもちましょう



## お箸を持つ練習



## ◆ 上の箸1本だけ持って下さい。



## ● お箸を動かす練習

片方の手で薬指、小指を写真のようにおさえて下さい。お子様と一緒に「1.2.1.2」と動かして下さい。



## ● 下の箸は



食事後、毎日20回1週間程この練習をお続け下さい。その後2本で練習して下さい。

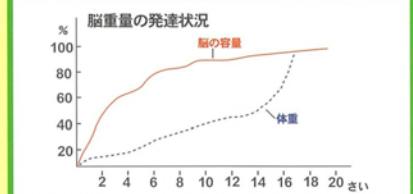


●食事は楽しいものです。お箸を正しく使うことは大変難しいことです。食事中はあまりやかましく言わないで下さい。終わってから少しづつ気長に教えて下さい。

## お箸使いは頭の体操



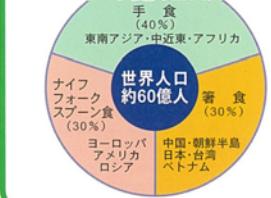
## 脳は15歳でできあがる。



手を使うことは脳の発達をうながします。  
図のように2歳～15歳の脳の成長時にお箸を正しく使うことは脳にとって大変良い事です。

## 世界には三個の食法がある

世界の約60億の民族が食事をする方法には、「手食」「箸食」「ナイフ・フォーク・スプーン食」の三つがあります。



## 聖徳太子と箸食制度

日本で初めて箸食制度を朝廷の共宴儀式で採用したのは聖徳太子であるとされています。これは、推古天皇15(607)年、小野妹子を中国に派遣した時、一行は箸と匙をセットにした食事作法によって盛んな歓待を受けました。このとき日本では、食事は手食作法であり、この遣隨使の帰国をきっかけに奈良時代になると宮中の儀式や供宴には、中国式の会食作法が採用され「馬頭盤」にのせられた金や銀の箸と匙が用いられるようになったのです。そして8世紀の初め、奈良の都平城京造営の中で箸食制度も本格的にすすめられ從来の生活習慣であった手食から箸食へと、生活革命が行われました。



## きらいばし [してはいけない「はし使い」]

- ・こじばし まよいばし 食べる物をきめないでハシをウロウロさせる。
- ・もちばし こじばし 食べ物をハシでかきまわし、好きな物をさぐりだす。
- ・たきばし もちばし ハシを持ったままほかの食器を持つ。
- ・さしばし さしばし ハシで食べ物をつきさして食べる。
- ・たたきばし たたきばし 人をよぶときにハシで食器をたたく。

## 感謝の心を養いましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」  
ご家族揃っていたしましょう。  
合掌は感謝の心と  
落ちついた心を養います。