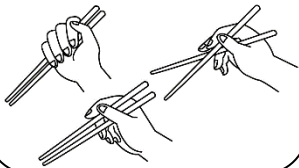


知っているかな？おはしのマナー

皆さんは正しいおはしの持ち方や使い方を知っていますか？今月はおはしのマナーについて紹介しています。どれだけ実践できているか、ぜひチェックしてみましょう。

★まずは正しいおはしの持ち方をマスターしよう★

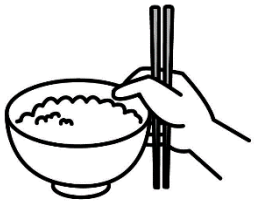
こんな持ち方になっていませんか？



- ① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

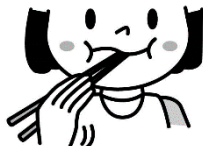
- ★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ
- ★上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ。
- ★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんなおはしの使い方はマナー違反！



持ちばし

おはしを持ったまま食器を持つこと



ねぶりばし

おはしを口に置いて先をなめること。



渡しばし

食器の上におはしを渡すように置くこと



刺しばし

食べ物におはしを突き刺して食べること



なみだばし

おはしの先から汁をぽたぽた垂らすこと



迷いばし

どれを食べるかおはしを動かして迷うこと



せつぶん 節分まめまめクイズ

Q.1 節分の豆まきに使われるのは何という豆でしょう？

- ① 小豆 ② 大豆 ③ ひよこ豆



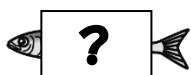
Q.2 豆まきをするとき、何と言いながら豆をまくでしょう？

- ① 鬼は外！福は内！
② 鬼は外！福も外！
③ 悪霊退散！



Q.3 節分には「魔を減する」ことから「まめ」をまきますが、鬼が豆のほかに嫌いな魚は何でしょう？

- ① さんま ② いわし ③ さば



②:30 ①:20 ③:10: 合計

おうち時間 de 作ってみよう

<お花の巻きずし>



ざいりょう 材料 (2人分)

- | | |
|--------|------|
| こめ | 1合 |
| ★酢 | 大さじ2 |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| ★塩 | 小さじ1 |
| のり | 全形2枚 |
| しそふりかけ | 小さじ2 |
| マグロ刺身 | 60g |

作り方

- ① 炊いたお米に合わせ調味料(★)としそふりかけを入れ、しゃもじで切るように混ぜておく。
- ② マグロの刺身は1センチ角に切っておく。
- ③ ラップの上にのりを置き、上部2センチほどあけて①の酢飯を敷き詰め、②のマグロを芯にして手前から巻いていく。
- ④ 別のラップに竹串を5本、等間隔に並べてから二等分にした③の巻きずしを上置いて、手前から巻いていく。
- ⑤ 中の具が見える向きにして竹串が均等になるよう微調整し、両端を輪ゴムでくくって10分程度なじませた後、巻きずしを取り出して食べやすい大きさに切れば完成！
