

# 令和7年6月12日 木曜日

11 和食文化を  
伝えよう



## お箸名人チャレンジWeek④

★★大豆の甘辛煮  
☺️八王子産大根使用

★牛乳

★さくらんぼ

★鶏肉の香味焼き  
☺️八王子産長ねぎ使用

★ごはん

★きのこのかきたま汁  
☺️八王子産玉ねぎ、小松菜使用



# お箸名人チャレンジWeek 4日目「豆をつまむ」

箸使いができると、手先が器用になったり、頭の回転がはやくになると言われています。

小さな豆などもつまめるように、箸を正しく持って、正しく動かせるように練習しましょう！





# お箸のサイズを 測ってみよう！

持ちやすい箸の長さは、図中の「<sup>あた</sup>咫」の長さの1.5倍とされています。大人の男性は22.5cm、女性は21cmが目安。ぴったりのサイズではなくても、±2cm程度の誤差であれば箸使いに問題はないです。

咫は、親指と人差し指を直角にして計算しましょう！

