

令和8年6月4日 木曜日

お箸名人チャレンジWeek④

★果物(冷凍みかん)

★牛乳

★★大豆の甘辛煮  
☺️八王子産大根使用

★鶏肉の香味焼き  
☺️八王子産にんにく、長ねぎ使用

★ごはん

★根菜ごま汁  
☺️八王子産大根、じゃがいも、長ねぎ使用

# お箸名人チャレンジWeek お箸のサイズを 4日目「豆をつまむ」 測ってみよう！

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！



持ちやすい箸の長さは、<sup>あた</sup>図中の「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なくても、 $\pm 2$ cm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！

