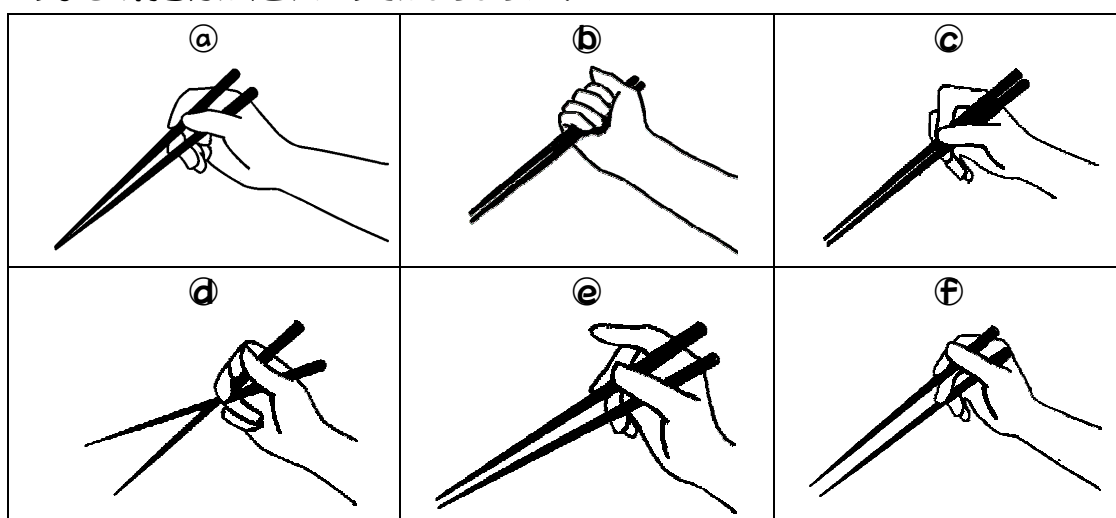


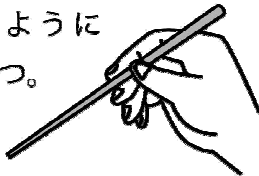
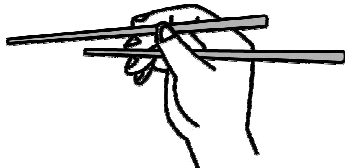
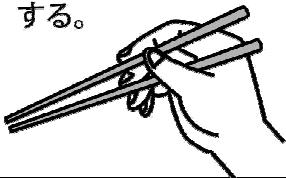
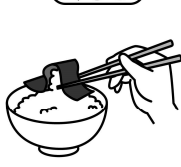
おはしを上手に使えていますか

あなたの持ち方は、どれにあてはまりますか？



㊦正しい持ち方	㊢握りばし 棒を握るように、2本のはしを一緒に握る持ち方です。2本同時に握っているため、はしをスムーズに動かすことができません。	㊣ペンばし 薬指・小指を使わない、ペンを持つときのような持ち方です。はし先が開きにくいいため、食べ物を上手につかむことができません。
	㊡クロスばし はし先が交差しバツ(×)のような形になる持ち方です。はし先が揃わないため豆など小さな食べ物がつかみにくくなります。	㊤人さしばし 人差し指を使わない持ち方です。人差し指が上に上がっているため、見た目も美しくなく、はしを持つ力も弱くなります。
		㊦平行ばし 上下のはしの間に中指を挟んだ持ち方です。はし先が平行になるため小さな食べ物がつかみにくくなります。

今からでも遅くない！正しく持ってみよう

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。 	おはしで「つかむ」以外にできること 混ぜる  切る・さく  くるむ  すくう 		

おはしは、正しく持ち使うことで本来の力を発揮できる

「正しい持ち方でなくても、使えているからいいやん」と思うかもしれませんが、まちがった持ち方・使い方をしていると、食べ物を上手につかめずこぼしてしまうことが多くなります。そうすると、食べ物を落とさないよう動作が早くなって「早食い」の習慣がついてしまったり、体を丸めて口を器の方へ近づけるといった汚く見える食べ方になったりして、一緒に食べている相手に良くない印象を与えてしまうおそれがあります。正しい使い方をすれば食べる動作が美しくなり、食事をもっと楽しむことができるでしょう。

何を使って食べる？

世界の食事のスタイルは、「はし食」「ナイフ・フォーク・スプーン食」「手食」の3つに大きく分けられます。おはしの使い方にマナーがあるように、ナイフやフォークを使う、手を使って食べる食事スタイルにも、それぞれにはいけないことやきまりがあります。

