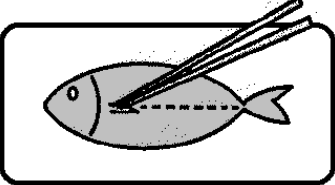
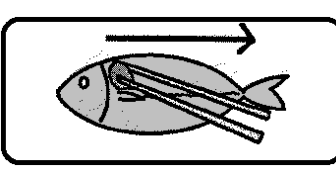
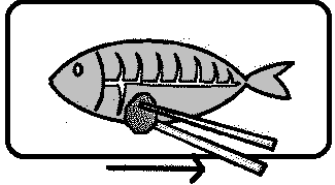
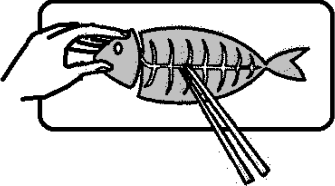
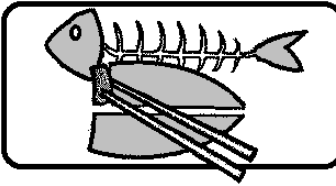
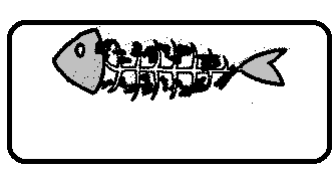


## おはして魚を食べてみよう

骨のある魚は苦手ですか？さしみや切り身で食べる場合、骨がきれいに取られているものが多く、丸々一匹で焼き魚や煮魚を食べる機会が今は少なくなってきました。でも、食べる順序を知り、実際に食べて練習すれば、だれでもきれいに食べられるようになります。

		
①背中側と腹側に身のさかい目にそって、頭側から尾びれまで、はしを入れます。	②背中側の身を頭側から尾びれ側に食べすすめます。	③腹側の身も、頭側から尾びれ側に向かって食べていきます。
		
④表側の身を食べ終わったら、中骨の下にはしを入れ、尾びれ側にスライドさせて骨を取り外します。	⑤取り外した骨は、皿の奥側に置きます。表側の身と同じように、背中側と腹側に分け、それぞれを食べすすめます。	⑥食べ終わったら、残った骨や皮を1か所に集めておきます。

\*お手ふきを用意しておくといいでしょう。

\*魚をひっくり返して反対側の身を食べようとするのは、マナー違反です。注意！

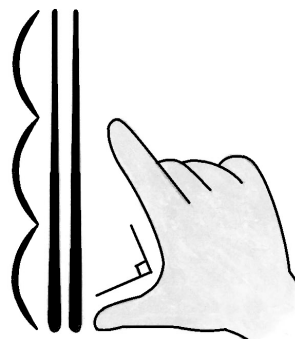
\*レモンやすだちをしぼるときは、まわりに汁を飛ばさないよう、手でおおいます。

## めざせ！おはし上級者★

### 自分に合ったおはしの長さは…

親指と人さし指を、直角に開いたときの指先の長さの 1.5 倍が、ちょうどよいといわれています。一度自分が使っているおはしの長さを測ってみよう。

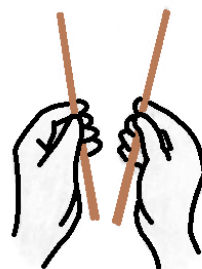
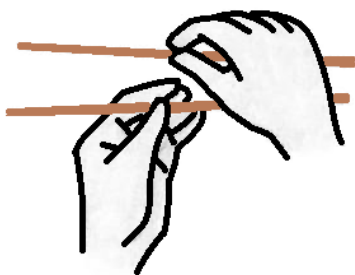
私は 14 cm あるので  
 $14 \times 1.5 = 21$  cm が  
ちょうどよい長さ





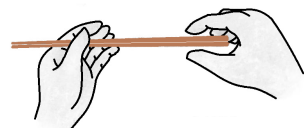
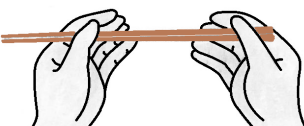
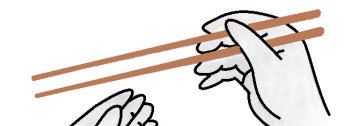
### 割りばしの割り方

○ 横に持ち、上下に割ります。

✕ たてに割るのは、マナー違反です。



### おはしの取りあげ方

 <p>① 右手で、おはしの真ん中あたりを持ちます。</p>	 <p>② 左手で、下から支えます。</p>	 <p>③ 右手を、おはしにそって端へすべらせていきます。</p>
 <p>④ 端へ行った右手を下に回します。</p>	 <p>⑤ 正しく持てたら、左手を離します。</p>	<p>※ 左利きの方は、手が逆になります。</p>

裏面もあります