



# 給食だより

## 正しい箸の使い方を確認してみよう!

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があり、正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。また、はしを正しく持つことは、家族や友達など周囲の人と気持ちよく食事をするにもつながります。「はしのマナー」は、食事を楽しむために知っておきたいことばかりです。

### 基本のはしの持ち

1



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3

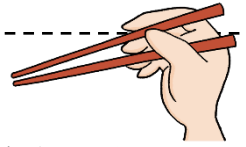


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

「箸食」は

世界三大食事方法のひとつです。

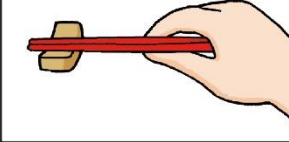
世界には、食べ物や宗教、調理法等の違いにより、「手食」、「箸食」、「ナイフ・フォーク・スプーン食」の3つの食事方法があります。日本のように、「箸食」の国はたくさんありますが、匙などを併用することが多いようです。



## やってみよう!

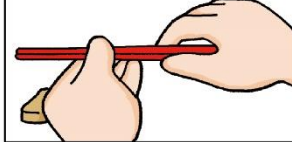
### はしの取り上げ方

①



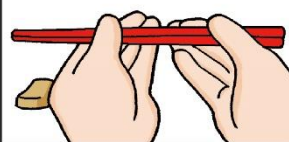
はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

②



はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

③



右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

④



左手を外してから、料理をいただきます。

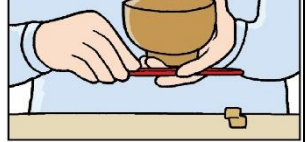
### 器とはしの取り上げ方

①



器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。

②



器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。

③



右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。

④



はしを、左手から外します。