

めいじん 「おはし名人」になろう！

おはしの持ち方は、日本人の大切な食文化のひとつです。また、おはしを正しく持つことで、食べ物をつかんだり、切ったり、つまんだり、上手に食べることができるようになります。おはしの持ち方を直すには、正しい持ち方に慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、正しい持ち方を身につけられるよう練習してみましょう。

＜正しいおはしの持ち方＞

なかゆび ひとさ ゆび
中指と人差し指でおはしをはさむ。
なかゆび よこ だいいちかんせつ
中指の横（第一関節）でおはしを支える。

うえ じょうげ うご
上のおはしを上下に動かす。

おやゆび
親指のほらをおはしにあてる。

くすりゆび つめ よこ だいいちかんせつ
おはしを薬指の爪の横（第一関節）におく。
した おやゆび くすりゆび ささ
下のおはしは親指と薬指で支える。

おやゆび ひとさ ゆび あいだ
親指と人差し指の間の
ねもと
根元におはしをはさむ。

くすりゆび こゆび かる
薬指と小指を軽くまげる。

★ここの指を曲げると、残りの指が動かしやすくなります！

した おはし うご
下のおはしは動かさない。

＜おはしの選び方＞

おはしにも色々な長さや形があります。自分の手にあったおはしを選ぶことで、おはしが持ちやすく、使いやすくなります。おはしを選ぶときのポイントを紹介します。

★×1.5 倍

おやゆび ひとさ ゆび ちょっかく ひろ
親指と人差し指を直角に広げ、その指の間の長さ★
の1.5倍の長さがちょうどよいおはしの長さになります。
す。おはしは、成長に合わせて買い替えましょう。

＜おはしの色々な使い方＞

