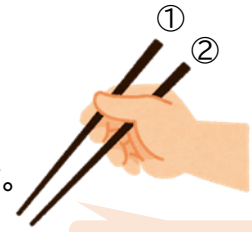
正しいお箸の持ち方

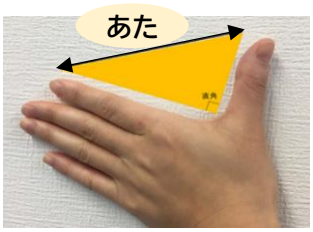
お箸の持ち方

①鉛筆の持ち方で、お箸を１本持つ。
②もう１本のお箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
③下のお箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上のお箸(①)だけを動かす。



★おすすめのお箸の長さ

手に合った長さは「親指と人差し指を直角に広げた長さ(あた)」の 1.5 倍と言われています。
2･3 歳で 13cm、4 歳で 14cm、5 歳で 15cm 位です。
お箸の練習は３歳ごろを目安に始めましょう。



知っていますか？お箸マナー「きらい箸」

「きらい箸」とは、気持ちよく食事をするために避けたいとされるお箸の使い方です。
お箸のマナーを知り、気持ちよく食事を楽しみましょう！
ご家庭でも、お子さんと一緒にお箸の使い方を確認してみてください。



迷い箸
何を食べるか迷い、箸を料理の上で動かす。



ほじり箸
器の底にある食材などをほじり出す。



指差し箸
箸先で人や物を指す。



くわえ箸
箸をくわえる。



なぶり箸
箸に付いた食べ物をなめて取る。



涙箸
箸先から料理の汁をポタポタと垂らす。



渡し箸
食事の途中で箸を食器の上に渡して置く。



拾い箸
箸と箸で、料理を受け渡す。



刺し箸
料理を箸で突き刺す。



突き立て箸
箸をご飯の上に立てる。



叩き箸
箸で器を叩く。



寄せ箸
箸で器を引き寄せる。

参考：農林水産省「焦らずゆっくりと！ 親子で楽しくお箸の使い方を学ぼう」「お箸のはなし」