

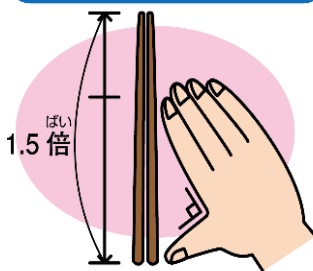
目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、
使いやすいものにか
えましょう。

自分専用のはし
を持ち、はしだけ
で食事をするの
は日本だけの習
慣です。



はしの持ち方

① えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。



② 数字の「1」を書くよ
うに、上下に動かす。



はしの
うご
かし方
を
れんしゅう
しよう！

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
とおす。



上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物はさめます。



した
下のはしは
うご
かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方

たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、
正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。