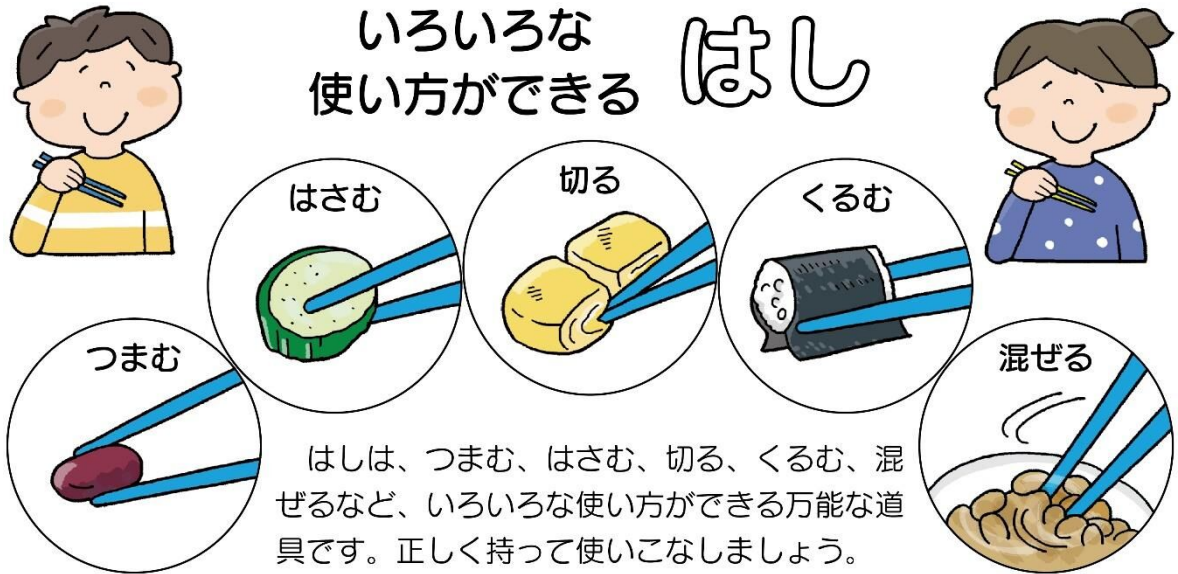
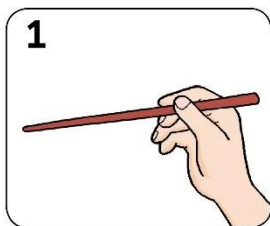


11月24日は「和食の日」です。和食は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食の食事作法の中でも、おはしは調理から盛り付け、食事の際に使う和食を支える存在です。正しい持ち方を覚えて、和食文化の保護・継承につなげていきましょう。

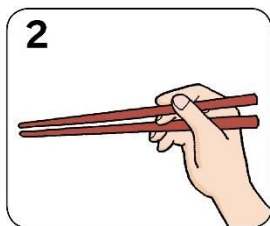


おはしを正しく持って使おう

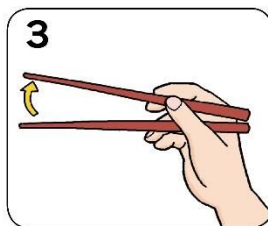
おはしを正しく持つと、手指に負担がかからず食べ物のはさみやすいので、食べやすくなります。美しいはし使いは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にも良い印象を与えます。



1
上のおはしは、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ます。



2
下のおはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえます。



3
親指を支点にして、中指で上のおはしを持ち上げ、上のおはしだけを動かします。



✕...✕...✕... こんな持ち方をしていませんか？

間違った はしの持ち方



おはしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。おはしの持ち方を見直しましょう。

給食のおはしは、約19cmです。低学年には少し長いですね。理想の長さは【手首から中指の先までの長さ×1.2】です。自分の手の長さから自分に合うおはしの長さを計算できるので、確認してみましょう。

