

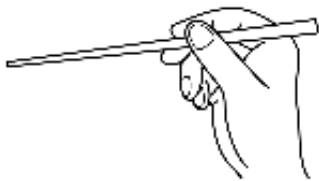


はしにはじまり はしにおわる

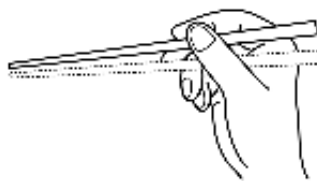
日本人の礼儀作法は、「はしにはじまり はしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。そんなはしを使う食文化にある日本人の手先の器用さは、世界でも有名です。毎日はしを使う食生活では、食べ物を切ったりつまんだりするため、手先が自ずと器用になり、頭も活発に働くことにつながっているからです。

みなさん、はしを上手に使って食事をしていますか？時々、正しい持ち方をしていない人を見かけます。

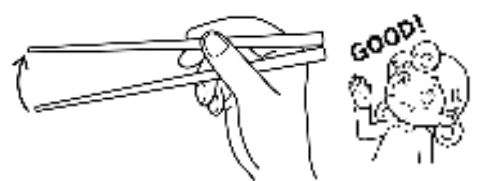
正しい持ち方で食べると、料理が食べやすく、見た目にも美しい印象を与えます。しかし、間違った持ち方で食べると、上手にはさめておらず、食べ物をこぼしやすくなるなど見苦しい食べ方になってしまいます。そして間違った使い方に慣れてしまうと、正しい持ち方や使い方に直すには、大変苦労します。できれば、子どもの頃に正しいはし使いをしっかり身につけてほしいと思います。今一度、正しい持ち方を確認してみましょう。



上のはしは、えんぴつの持ち方です。親指、人差し指、中指の三本でしっかりはさみます。



下のはしは、親指と人差し指の間にはしをおいて、薬指のつめのすぐ横にそえます。



最後に正しく持ったはしの動きを確認してみましょう。上のはしは動くはし。下のはしは動かないはしです。

自分流の持ち方になってしまっている人は、正しい持ち方がやりにくいと思いますが、家でも少しずつ練習してみましょう。

上手に使えるかな？



はしづかいのタブー
こんなつかい方はマナー違反だ

 さしはし	 迷いはし	 寄せはし	 涙はし
 ねぶりはし	 はし返し	 くわえはし	 探りはし

【自分の食事マナーを振り返ってみよう！ ～食べる姿はその人の履歴書～】

- ① 感謝の気持ちでいただきます。
いただきます、ごちそうさまの挨拶は心を込めて言いましょう。
- ② 姿勢や食べ方に気をつけましょう。
姿勢を整えて食べる、口から食べ物を飛ばさない、食べ物で遊ばないなど気をつけることで周りの人も気持ちよく食事ができます。
- ③ 話題に気を配って楽しく食べましょう。
みんなが楽しく食事ができるよう、食事中にふさわしい話題にしましょう。

残った？ もう少し食べよう

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人がよく汗をかき育ててくれたものです。お米の気持ちをおぼえて、1粒も無駄にせずに食べよう。残さず食べよう。