

がっこちゃんの食育掲示物



おはしを正しく使えていますか？ はしの持ち方と使い方

はしの正しい持ち方と使い方



1.
下のはしの頭の部分を少し出すようにして、親指のまたにはさむ。薬指のつめの横をはしにあてる。

2.
上のはしを中指のつめの横にあて、親指と人さし指でやわらかくはさむように持ち、先を下のはしの先とそろえる。

3.
上のはしを親指でささえ、中指で持ち上げると、はし先が広がる。このとき下のはしは動かさない。

練習してみよう！ 《親指の位置に注意！》

