

# 正しいはしの持ち方、していますか？

はしは、正しく持つことで「はさむ」「混ぜる」「切りさく」など、はしの持つさまざまな機能を上手に使いこなすことができます。正しい持ち方をしていないと、その機能をうまく使いこなせません。はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることにもつながります。正しいはしの持ち方を身につけましょう。

平成31年 2月 19日  
北空知圏学校給食センター

## はしの、えらびかた

はしは、自分の手にあった長さを、選びましょう。

### 正しいはしの持ち方



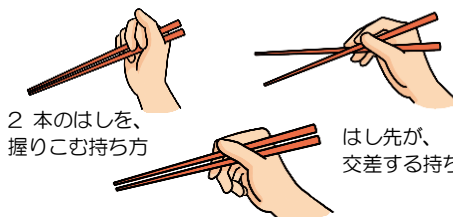
上のはしは、えんぴつを持つように持つ

下のはしは、親指の付け根と薬指の爪の横にのせる



使うときは、上のはしだけを動かし、下のはしは動かしません。

### 正しくないはしの持ち方



2本のはしを、握りこむ持ち方

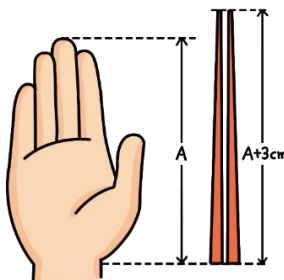
はし先が、交差する持ち方

薬指を使わない持ち方

このような持ち方では、はしのよさが、十分に生かされません。



はしの長さは、自分の手のひらの長さに、プラス3cmくらいのものを選ぶと、使いやすいですよ！



正しくはしを使える人は、「はさむ」「混ぜる」「切りさく」などの機能が使いこなしているか確認してみてね！  
まだ、正しいはしの使い方が難しい人は、給食時間や家庭での食事で使えるように練習してみてくださいね！