



(栄養相談・指導管理機能適切化4, 13, 2,



### お箸のマナー



春の日差しが感じられるようになりました。春は新生活を迎える方もいるのではないのでしょうか。

そこでもう一度自分のお箸の使い方を見直してみませんか？お箸使いが上手な素敵な大人を目指しましょう。

#### ◆◆◆お箸の使い方◆◆◆

##### ★お箸の持ち方★

持つ →

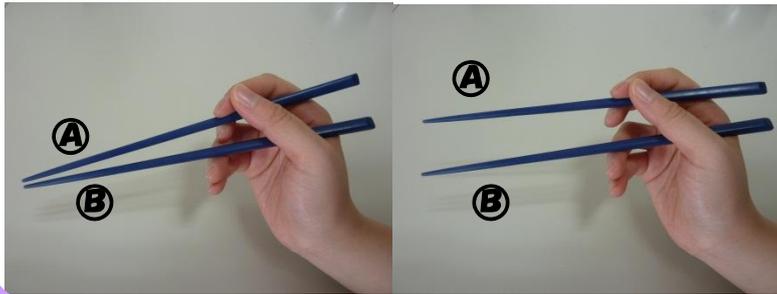


← 置く

- ①利き手（写真は右手の場合）でお箸の中央を取り上げます。
- ②お箸の先を左手で受け取ります。
- ③右手を回して持ち替えて使います。置くときはこれの逆を行います。



##### ★お箸の動かし方★



- Aは親指・人差し指・中指で持ちます。
- Bは親指と人差し指の間と薬指で固定します。
- 動かすときは、Bを固定してAだけを動かします。



#### ◆◆◆お箸使いのマナー違反◆◆◆

お箸使いのマナー違反はたくさんあります。その中の何気なくやっつけてしまいがちなものを紹介します。お箸の使い方やマナー違反に気を付けて周囲に不快な思いをさせないように気を配ることも大切です。

##### ★迷い箸★

何を食べようかと、箸をあちこち動かす

##### ★直箸★

大皿の料理を自分が食べている箸で取る

##### ★持ち箸★

箸を持ったまま汁椀などに口をつけて吸う

##### ★かき箸★

茶碗の縁に口をあてがい、箸で口にかき込む

##### ★渡し箸★

食事途中で箸を食器の上に渡して置く。不要という意味

##### ★もぎ箸★

箸にご飯粒などを口でくわえてとる。

##### ★探し箸★

汁椀などをかき混ぜて中身を探る

##### ★刺し箸★

料理に箸を突き刺して食べる

##### ★空箸★

料理に箸をつけ、食べずに箸を置く

