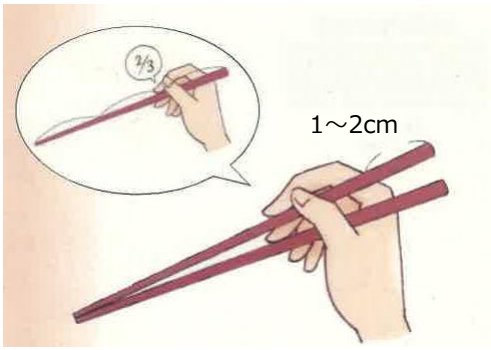
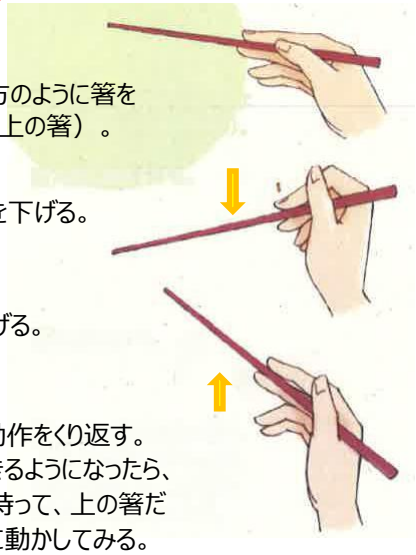
『和食』を支える“おはし”のマナー

● 正しい“おはし”の持ち方

手の力を抜いてリラックスし、鉛筆を持つ要領で箸を１本持つ（上の箸）。もう１本の箸を中指と薬指の間に入れて固定し、箸先をそろえる（下の箸）。



きちんと持つには こんな練習を！



① 左の持ち方のように箸を１本持つ（上の箸）。

② 人差し指を下げる。

③ 中指を上げる。

④ ②と③の動作をくり返す。上手にできるようになったら、箸を２本持って、上の箸だけを同様に動かしてみる。

● “おはし”の作法

和食は、ごはんと菜、あるいはごはんとお汁、というように、常にごはんをはさんで菜や汁をとるのが本来の食べ方。下のような無作法とされる箸使い（嫌い箸）にならないように注意しましょう。

移り箸
いったん取りかけてから
ほかの料理にお箸をうつすこと

迷い箸
どの料理にしようか迷い、
箸を料理の上で動かすこと

寄せ箸
遠くの食器を
箸で手元に引き寄せる行為

指し箸
食事中、箸で人やものを指すこと

渡し箸
食事の途中でお箸を
食器の上に渡し置くこと