

おはしのもちかた

12 しあわせ
食育を
推進しよう



「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をする
ことにつながります。お花見や歓迎会など、人と一緒に食事をする機会が
増えるこの時期に、改めて「箸」の持ち方を見直してみませんか？

食べやすく美しい「箸」の持ち方



- ・持つ場所は、**箸先から約3分の2の部分**。
- ・**上の箸は鉛筆を持つように持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定する。**
- ・物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸だけを動かし、**下の箸は動かさない。**
- ・箸先を開いたり、すぼめたりすることで、どんな大きさの物でも自在につまむことができる。



おうちで実践してみよう！

箸の持ち方とマナーについて
詳しくはこちら

農林水産省ホームページ
『きれいな「箸」の持ち方
とマナー』

