

マナー～食事の時の箸の持ち方～

先月に引き続き、食事の時のマナー第2弾として、
“箸の持ち方”について考えていきましょう。

箸は、日本人の食卓に欠かすことのできないもの。

誤った箸の持ち方は、食べ物をうまく掴むことができなったり
食事に時間がかかったりしてしまいます。

<正しい箸の持ち方>

- ①親指・中指・人差し指で、鉛筆を持つように上の箸を持ちます。
- ②親指と薬指で下の箸を支えます。
- ③親指を支点にして動かします。

◎気をつけたい箸使い

- ・移し箸（拾い箸）
箸から箸へ料理を受け渡すこと。
- ・移り箸
おかずからおかずへ連続して箸を進めること。
- ・迷い箸
お膳の上で箸をうろうろさせること。
- ・逆さ箸
箸を逆さにして、手が触れる部分で食べ物を取ることを。
- ・もぎ箸
箸の先についたご飯粒を口で取ること。

箸は、日本の食文化のひとつです。

2020年には東京オリンピックが開催されます。

世界各国の方のお手本になるような、正しい箸の持ち方をして
美しく食事をしていきましょう。

出典：講談社くらしの本「箸使いと食べ方 NG&マナー集」
東山書房「たべもの教室」