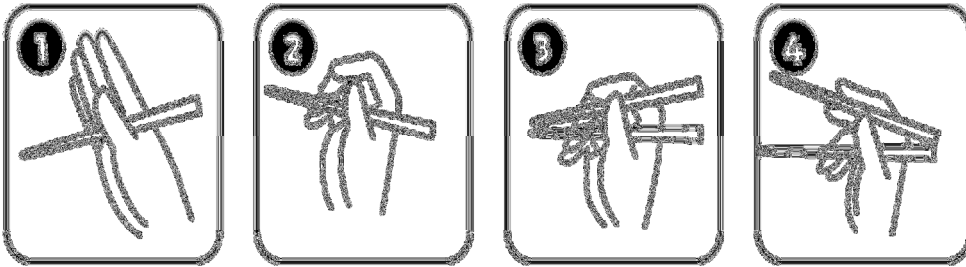


☆Kitchen letter☆

2019年6月 栄養士 中山 綾佳

正しいはしの持ち方

- ①はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方はし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指と薬指に添わせませす。



おはし選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指と人差し指の先を広げた、1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

はし使いのタブー

はしには持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし／料理をはしで突き刺して取る
- ・探りばし／料理をかき回し、食べ物を探す
- ・迷いばし／料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う
- ・寄せ箸／はしを使って食器を引き寄せる

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

