

箸の正しい持ち方

ただ
正しく
も
持てるかな!?

1

した はし も かた
下の箸の持ち方

おやゆび ひと ゆび ねもと くすりゆび せんたん
親指・人さし指の根元と薬指の先端に

こてい
おいて、しっかり固定します。

なかゆび つか
※中指は使いません



2

うえ はし も かた
上の箸の持ち方

えんびつ も おやゆび ひと ゆび なかゆび
鉛筆を持つように親指・人さし指・中指

ほん つか も
の3本を使って持ちます。



3

さいしょ した も
最初に1のように下のはしを持ち、

つぎ うえ も
次に2のように上のはしを持つと、

はし ただ も かた
箸の正しい持ち方のできあがり!



した はし こてい うえ はし
下の箸をしっかりと固定し、上の箸だけ
うご
動かします。

おやゆび ひと ゆび なかゆび うご
※親指・人さし指・中指の3本だけを動
かします

