

### 3. 正しい配膳ができていますか？

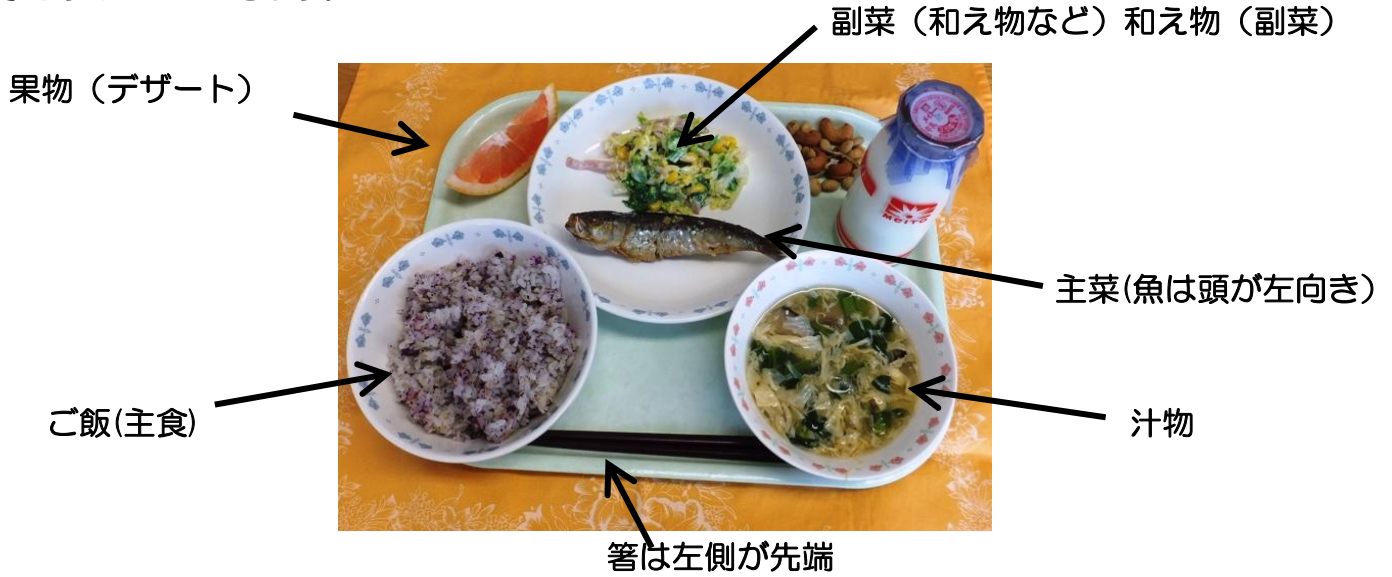
和食の正しい配膳の位置を図を例にとって考えてみましょう。

まず、ご飯は左、汁物は右手前側に置きます。箸はその手前に左側を先端にして置きます。おかずはご飯や汁物の奥に置きます。おかずの数が違ってても基本は同じです。

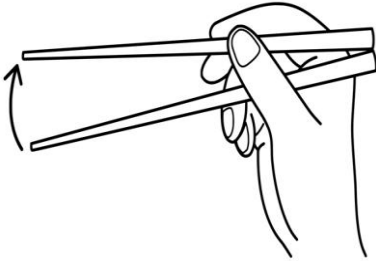
大皿に主菜と副菜を盛り合わせる場合は、主菜が手前、副菜が奥になるようようにします。魚は一尾なら頭は左向きで腹は下側に、切り身の場合は皮が奥になるように配膳します。

果物は左奥、飲み物は右側に置きます。

この配膳の形は、長い日本料理の歴史の中から生まれたものです。この置き方を覚えると、スムーズに食事をする事ができます。



### 4. 箸を正しく持つことができますか？






正しく箸を持ってない人を多く見かけます。今のうちにしっかりと使えるように直しておきましょう。

#### ＜正しい箸の持ち方＞

- ①上の箸を人差し指、中指ではさみ、親指を添える。
- ②下の箸を親指の付け根ではさみ、薬指の上に置き、支える。
- ③箸を動かすのは上の箸のみ。

### 5. マナーチェック

給食の時間は、まわりの人が不快に思わないように、次のようなことに気をつけていますか？

<p>1、口に食べ物が入ったままおしゃべりをしない。</p> 	<p>2、食事中にふさわしくない会話をしない。</p> 	<p>3、がちゃがちゃと音をたてて食べない。</p> 	<p>4、ひじをついて食べない。</p> 
<p>5、まわりの人とふざけない。</p> 	<p>6、食べ物で遊んだり粗末にしない。</p> 	<p>7、用がないのに食事中に席を立たない。</p> 	<p>8、給食当番は手洗いやマスクなど身支度を整え、素早くみんなに平等に配膳する。</p> 