

給食だより

5月



食事のマナーを身につけよう

みなさんは食事をする時にマナーを意識していますか？食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと周りの人に不愉快な思いをさせないための両方があります。

みなさんが大人になった時に、気の合う仲間や家族だけではなく、年の離れた人や初めて会う人など、様々な人と会食をする機会が増えます。その時に基本的なマナーが身についていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと恥ずかしい思いをすることがあります。今のうちから少しずつマナーを身につけるようにしましょう。

食事マナーの基本

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他に人の迷惑になるので気をつけましょう。

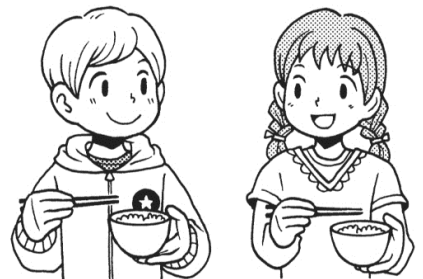
感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

《食事マナーチェック表》

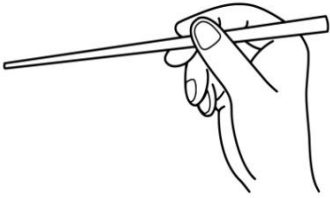
- 食事の前後のあいさつをしている
- 茶わんや汁わんを手を持って食べている。
- はしを正しく持って使うことができる。
- 食卓にひじをついて食べていない。
- 口に食べ物が入っているときは話をしていない。
- 食事をしながら携帯電話等をいじっていない。

©少年写真新聞社2013

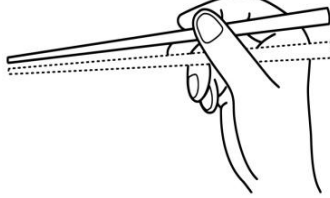


♪はしの持ち方ワン・ツー・スリー♪

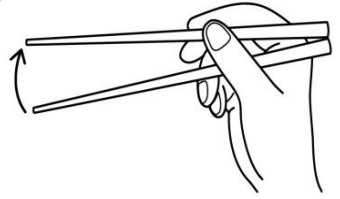
美しいはし使いもマナーのポイントです。みなさんのはしを正しく持っていますか？



①はしの上から 1/3 程度の部分を、えんぴつを持つように親指と人差し指、中指の 3 本の指で持ちます。



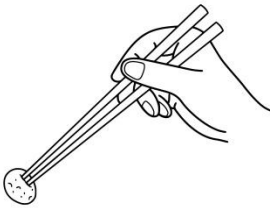
②点線の部分にもう 1 本のはしを入れます。下のはしは親指のつけねと薬指でかるく支えるだけです。



③動かすのは 3 本の指で持った上のはしだけです。上手に持てたら動かしてみましょう。

はし使いのタブー

こんなはし使いに注意！



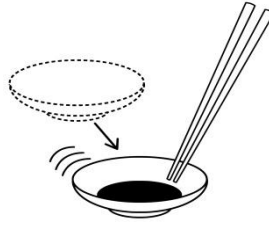
刺しばし

料理をはしでさして食べる。火の通りを疑っているように見える。



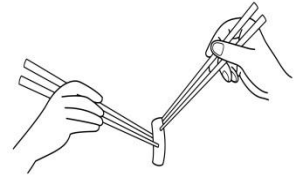
迷いばし

どの料理を食べるか迷い、料理の上ではしをあちこちと動かすこと。



寄せばし

はしを使って皿を近くに寄せること。皿は手で持つのがマナー。



はしわたし

はしどうして食べ物渡すこと。遺骨を拾うときと同じ行為のためタブーです。



なみだばし

食べ物からぼたぼたと汁をたらしながら食べる。



探りばし

料理の中から好きなものだけを選んで食べる。



くわえばし

はしを口にくわえること。



ねぶりばし

はしについた食べ物をなめること。