



食事のマナーについて考えよう！

食事をするときのマナーについて考えたことはありますか？食器の配膳位置や箸の持ち方、食べているときの態度など、食事のマナーはいろいろあります。食事のマナーを身に付けることは、社会性（他の人と関わる力）を身に付けることにつながります。相手を思いやり、楽しく食事をすることも、給食を通して学んでほしいことのひとつです。学校給食にはその役割があります。

学校給食の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

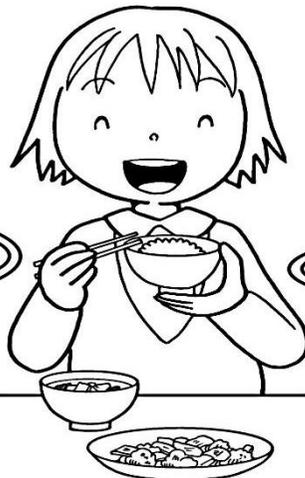
◆食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぼし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびした状態です。

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

ならないようにしましょう

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、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

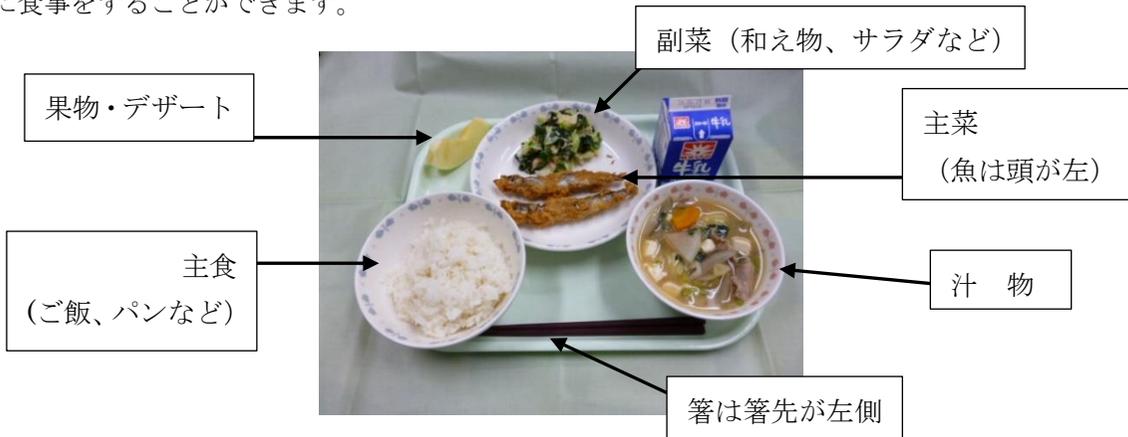
忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、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。

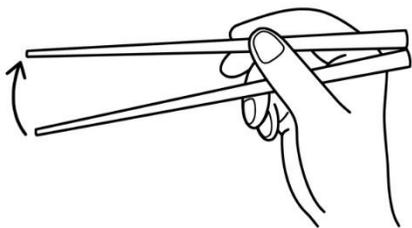
◆正しい配膳ができていますか？

和食の正しい配膳の位置について図を見ながら考えてみましょう。
 まず、ご飯は左、汁物は右手前側に置きます。箸はその手前に箸先を左側にして置きます。
 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いても基本は同じです。大皿に主菜と副菜を盛り合わせてある場合には、主菜が手前、副菜が奥になるようにします。
 魚は一尾丸ごとなら頭は左向きで腹は手前に、切り身の場合に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ことができます。



◆箸を正しく持つことができますか？



間違った持ち方や使い方に慣れてしまうと、直すのは大変かもしれません。正しくしっかり使えるように、意識して使いましょう。

〈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。

◆給食前にはきちんと手を洗いましょう

給食を食べるときには、パンや果物のように直接、手で触って食べるものがあります。目に見えない細菌やウイルスを口から体内に入れないためにも、きちんと手洗いをしましょう。

【手洗いの効果】手を洗う前を100とすると…

裏面を
参考にしよう！

こんなことしていませんか？



手をきれいに洗った後にくつをさわる。

 100 手を洗う前	 120 水でぬらすと
 17 水でいねいに洗う	 4 せっけんで洗う

ぬらすだけではダメ！