



# 食事のマナーについて 考えましょう！

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、食事のマナーはたくさんあります。「食事をするときぐらい、自由に食べさせてよ」と思うかもしれませんが、食事のマナーを守ることは、一緒に食べている人に不快な思いをさせず、楽しく会食する上でとても大切です。また、社会人になったときに身につけておきたい常識の一つでもあります。

中学生の皆さんができるようになってほしいマナーにはどのようなものがあるのか、一緒に考えてみましょう。

## 1、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？

皆さんは、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を、命ある食べ物をいただくことや、食べ物の収穫や調理をしてくれた人々に感謝をしながら言えていますか？

私達が生きていくためには、必ず他の生命の犠牲があるのです。自分の命をささげてくれた豚や鶏、魚、そして多くの植物達に感謝する時間を持ちましょう。

また、それらを育ててくれたり、収穫してくれた農業や畜産業、漁業などに携わってくれる人々、調理・加工をしてくれている人々に心をこめて感謝しながら挨拶をしましょう。

さらに、目の前に調理してくれた人がいるときは、残さず食べることで、「おいしかったよ」の一言がいえるとなると、もっと良いマナーといえます。

いただきます！



ごちそうさま！

## 2、食べるときに、正しい姿勢と楽しい会話ができていますか？

背筋をまっすぐにして食べることは、見た目が良いだけでなく、スムーズな消化にもつながります。また、給食のように仲間と食事をするときには、楽しくなるような会話ができるようになることも心がけましょう。

食べ物を口に入れながら話をするのは避けましょう。タイミングが合わないときは、口元を手で隠して飲み込んでから話すようにしましょう。

食事にふさわしい会話が自然とできるようになれば、大人になってもマナー上級者としてどこでも通用できる人になれるのです。

横を向いたりせずに、背筋をまっすぐ伸ばしていますか？



ひじをつかずに食器を持っていますか？茶碗類は下から支えるように持っていますか。また、大きな皿は下に置いたまま食べましょう。

足を組んだりせずにそろえて床についていますか？

