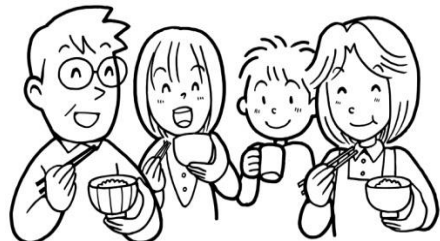


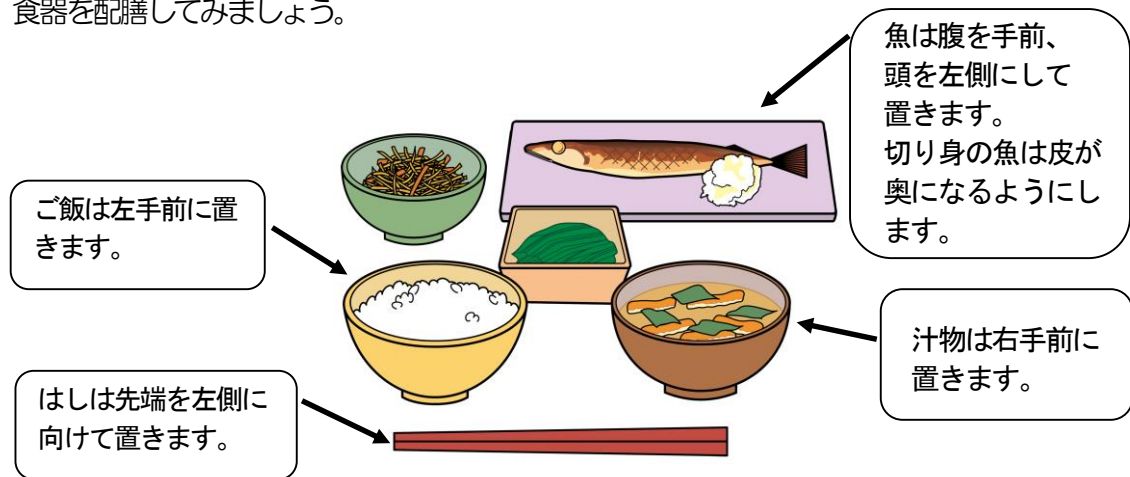
## 食事のマナーについて考えよう

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？ マナーというと面倒に感じるかもしれませんが、マナーの基本は一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせない、思いやりの心を持つことです。マナーを守って、みんなで楽しく食事をしましょう。

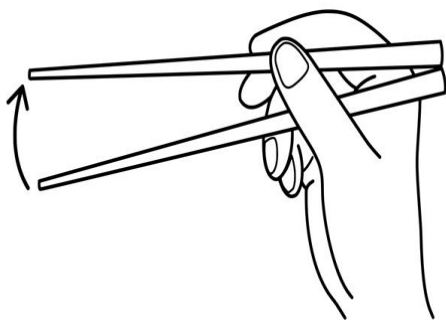


### 正しい配膳ができていますか？

和食の正しい配膳の仕方を知っていますか？給食の時間の様子を見ると、残念ながら正しい配膳ができている人は少ないようです。正しい配膳を身につけるために、給食の時も意識して食器を配膳してみましょう。



### はしを正しく持っていますか？



大人になってから間違った持ち方を直すのは難しいことです。小学生のうちに正しい持ち方を身につけましょう。

#### 《正しいはしの持ち方》

- ①上のはしを人差し指、中指ではさみ、親指を添える。
- ②下のはしを親指の付け根ではさみ、薬指の上に置き、支える。
- ③上のはしだけを動かす。

### 食事の挨拶をしていますか？

私たちは自然の恵みや生き物の命をいただいて生きています。「いただきます」にはその命を、「私の命にさせていただきます。」という意味があります。

また、野菜などの生産者や食事を作ってくれた人など、その食事が皆さんの口に届くまでに携わった多くの人への感謝をあらわす意味もあります。「ごちそうさま」には、食事を出してもてなすために走り回るという意味があります。大変な思いをして食事を準備してくれた人への感謝をこめて「ごちそうさま」といいます。



### 良い姿勢で食べていますか？

背中をのばし、良い姿勢で食べる事は、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。



### 食事の時にふさわしい会話をしていますか？

楽しい会話は食事をいっそうおいしくします。こんな会話は食事の時にはふさわしくないのでやめましょう。

悲しい話

汚い話

悪口

無理に笑わせる

