



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？食事のマナーというと、かた苦しい決まりごとが多い面倒なものと思うかもしれませんが、しかし、もともと食事のマナーとは一緒に食べる人を嫌な気持ちにさせずにみんなで楽しく食べるためのものです。ですから、難しく考えるのではなく、「みんなとの食事を楽しむための近道」と思いましょう。

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、様々な人と食事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、恥ずかしい思いをしなくてすみます。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

よい姿勢で食べよう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと座り、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。



他の人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、汚い話や悲しい話など、食事中にふさわしくない話をしないようにしましょう。

感謝の気持ちを

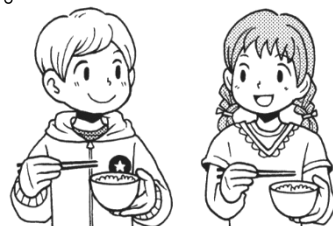
忘れないようにしよう

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》

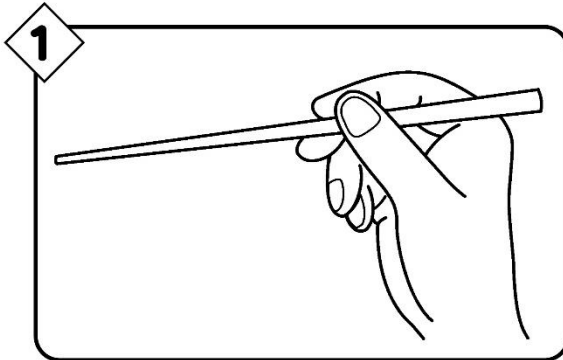
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。
- 茶わんや汁わんを手を持って食べている。
- はしを正しく持って使うことができている。
- テーブルにひじをついて食べていない。
- 口に食べ物が入ったままおしゃべりをしていない。

©少年写真新聞社2013

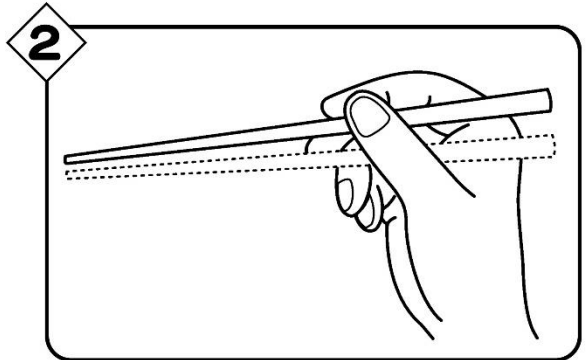


♪ はしの持ち方レッスン♪

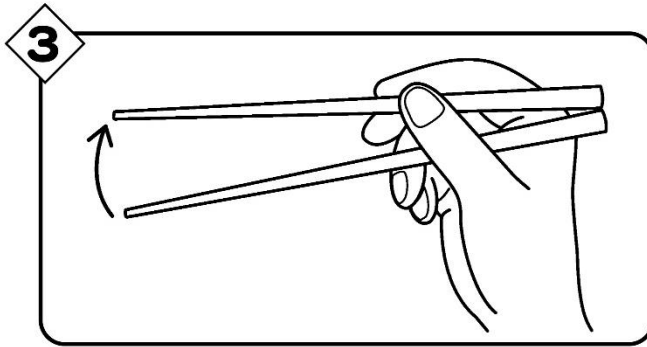
美しいはし使いもマナーのポイントです。はしを正しく持つと、手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすくなります。自分のはしの持ち方をチェックしてみましょう。



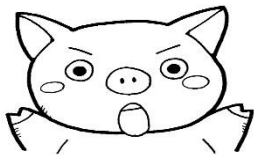
えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動
かしてみよう！



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ

「きれいばし」といって、食事のときにはいけないはしづかいがあります。気をつけましょう。

