



食事のマナーを身につけよう

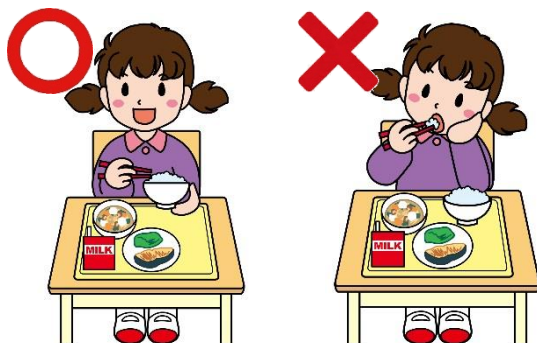
みなさんは食事をする時にマナーを意識していますか？食事のマナーというと、かた苦しい決まりごとが多い面倒なものと思うかもしれませんが、しかし、もともと食事のマナーとは一緒に食べる人を嫌な気持ちにさせずにみんなで楽しく食べるためのものです。ですから、難しく考えるのではなく、「みんなとの食事を楽しむための近道」と思いましょう。

《基本的な食事のマナーを確認しよう》

「いただきます」「ごちそうさま」
食事のあいさつをしましょう



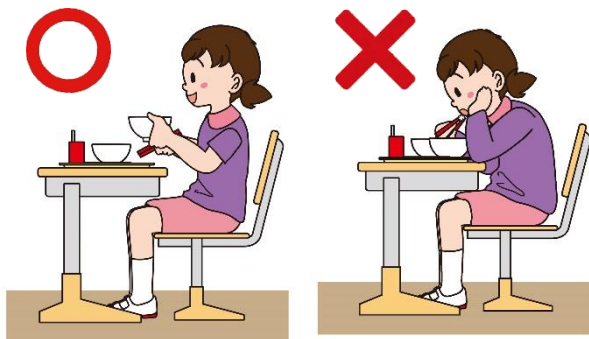
食器を持って食べましょう



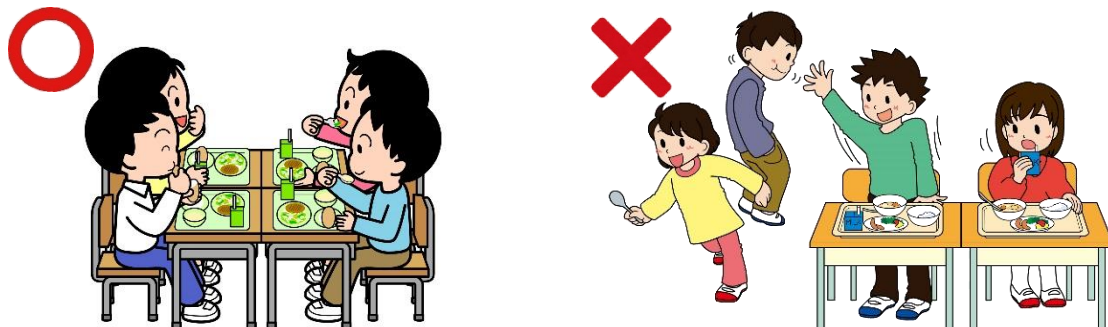
口を開じてかみましよう



よい姿勢で食べましよう

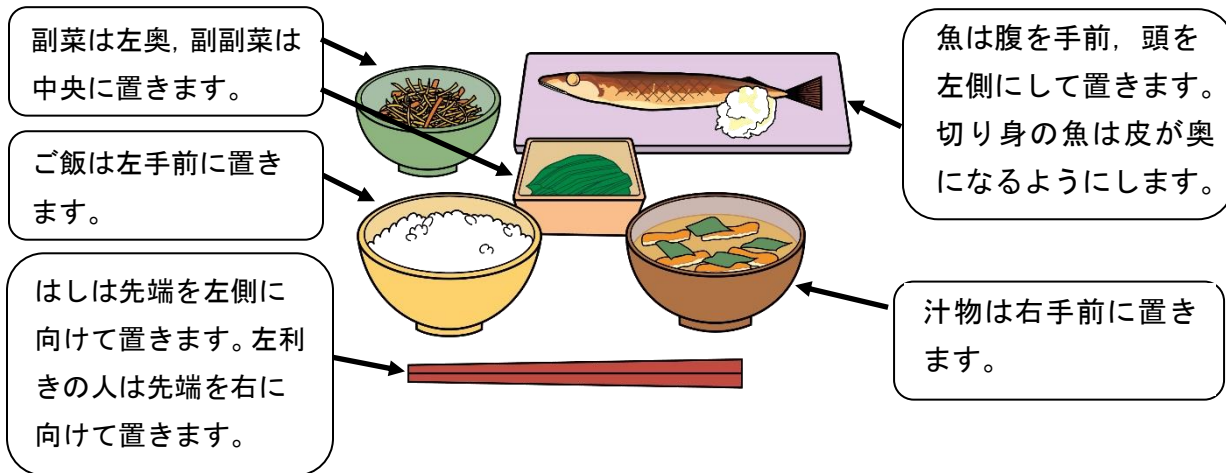


食事中は、おやみに立ち歩かないようにしましょう

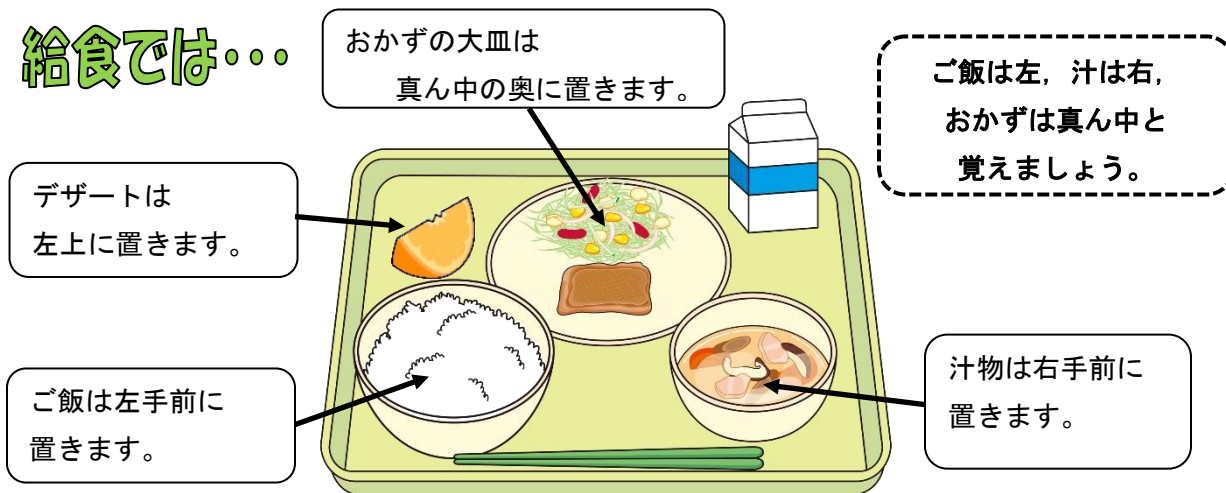


《和食の配ぜんの仕方を覚えよう》

和食の配膳には決まりがあります。主食のご飯を左に、汁物を右に置きます。食器を手に持って食べる小皿などの副菜は左奥に、食器を持たずに食べるおかずは右奥に置きます。おはしは取りやすいように手に持つ方を右側にして手前に置きます。（左利きの人は手に持つ方を左側に置きます）このように配膳すると食器を取りやすく、スムーズに食事ができます。

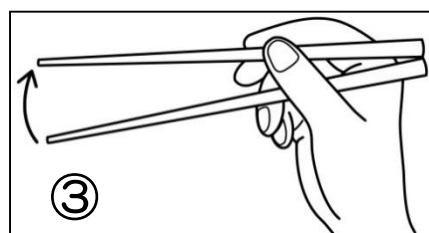
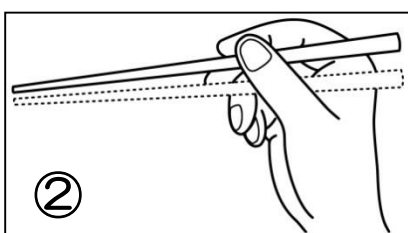
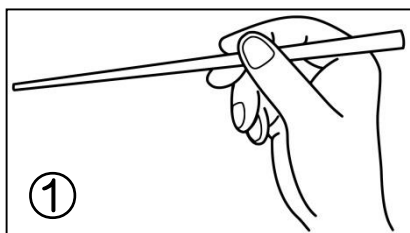


給食では…



《はしの持ち方を確認しよう》

正しくはしを持って食べると、食べやすく、見た目もきれいです。下のイラストを見て、自分のはしの持ち方を確認しましょう。



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。

上のはしだけ動かします。