



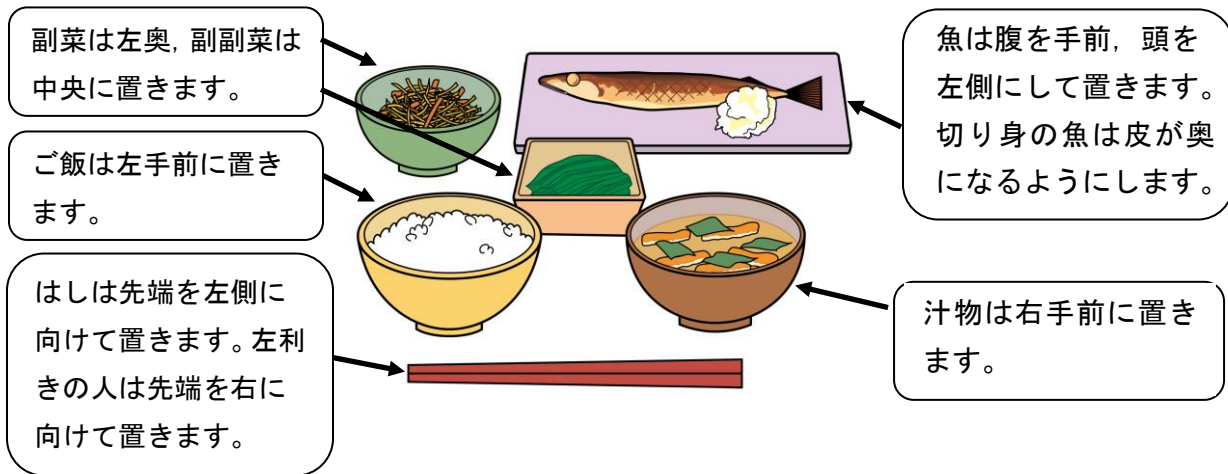
食事のマナーを身につけよう

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？ 食べるときの姿勢や食器の置き方、箸の持ち方など食事のマナーはたくさんあります。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。

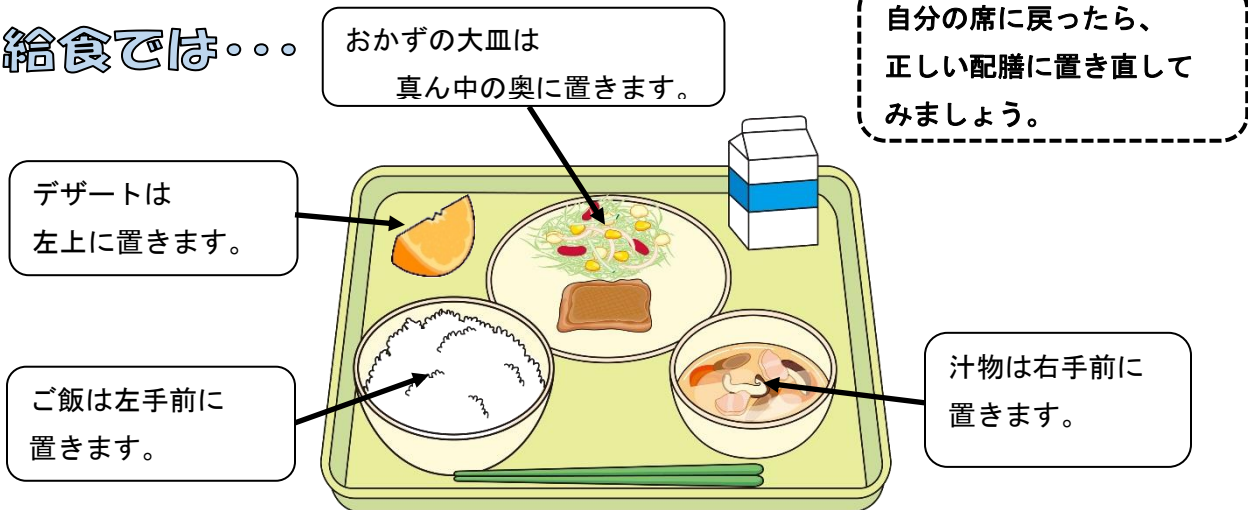
マナーを守って、みんなで楽しく食事をしましょう。

1. 和食の正しい配膳を覚えよう

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。食器を手にと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・・・



2. よい姿勢で食べよう

背中をのび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。

横を向いたりせず、背筋を伸ばして食べましょう。

足は机の横に出さず、そろえて床につけましょう。



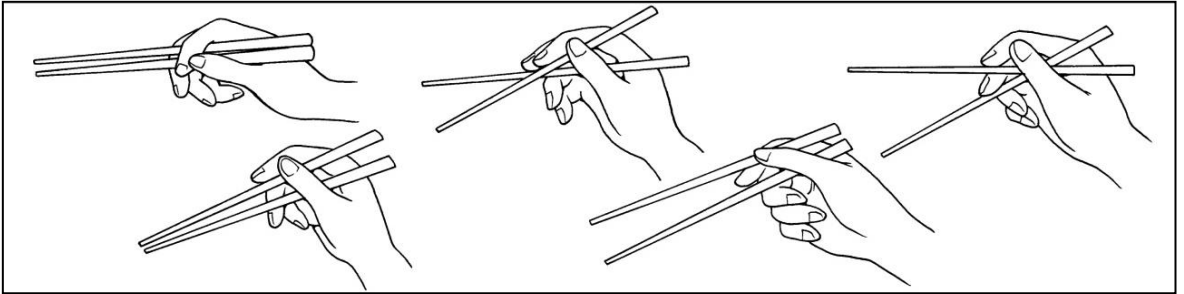
ご飯、汁物のおわんは、持って食べます。おわんは下から支えるように持ちましょう。

食器を持つときにひじをつくのはマナー違反です。

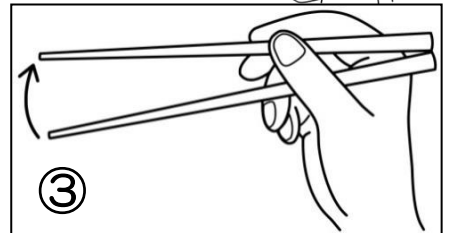
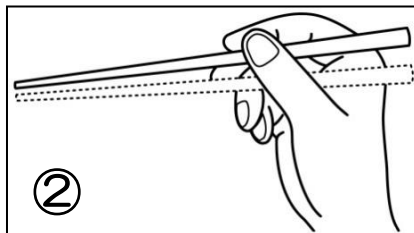
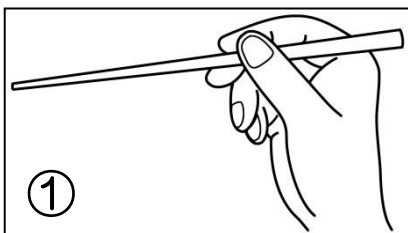
3. はしの正しい持ち方を身につけよう

日本人の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは重要な食事道具です。みなさんははしを正しく持って食事をしていますか？正しくはしを持つと、食べやすく見た目もきれいです。自分のはしの持ち方をチェックして、正しい持ち方ができていなかったら毎日少しずつ練習しましょう。

このような持ち方は間違いです



はしの正しい持ち方は？



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。

上のはしだけを動かしてみよう！

