



## しよくじ 食事のマナーを身につけよう!

食事のマナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

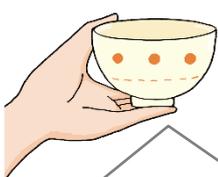
### ◆ よい姿勢で食べよう ◆

よい姿勢で食べると見た目が美しいのはもちろんですが、胃や腸での消化吸収をスムーズにできます。

#### よい姿勢をつくるためのポイント



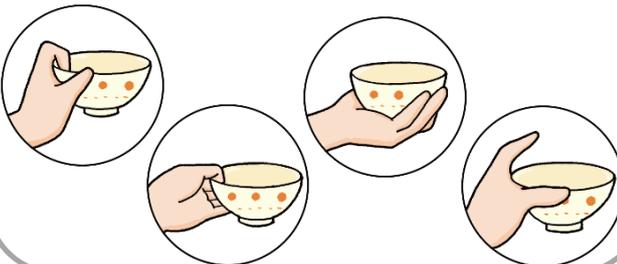
### ◆ お皿を持って食べよう ◆



きちんと持つと、食べこぼしもなく、見た目も美しく見えます。

親指を茶碗のふちにかけ、他の指はそろえて底にあてます。

～ こんな持ち方はやめよう ～



### ◆ 正しくはしを持とう ◆

正しい持ち方をマスターすると、スムーズにはしを動かすことができます。

右ききの場合

左ききの場合



上のはしは動くはし  
下のはしは動かないはし

～ いろいろな使い方ができるはし ～

