



食事のマナーを守って 楽しく食事をしましょう



「食事のマナー」とは、かたくるしいものと考えがちですが、人に迷惑を
けずにみんなが楽しく食事をするためのものです。「人を思いやる気持ちを持ち、
楽しく食事をするための方法」と考えてみましょう。

よい姿勢で食べよう



よい姿勢とは、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
と腰かけ、背筋をのばした
状態です。

和やかに食べよう



口に食べ物を入れたまま
話をしたり、食事中にふさ
わしくない話をしたりする
と、他の人の迷惑になるので
気をつけましょう。

食器をきちんと持とう



親指をお碗のふちにつけ、
ほかの指はそろえて底に
あてます。きちんと持つ
と、食べこぼしもなく食べやすくなり見た
目も美しく見えます。

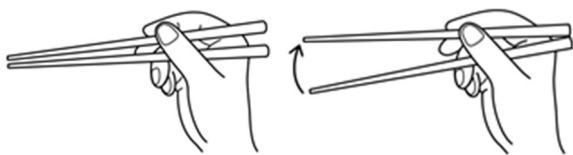
食事のあいさつをしよう



食事の時のあいさつ、
「いただきます」「ごち
そうさま」は、命ある食
べ物をいただくことや、収穫や調理をし
てくれた人に感謝の気持ちをこめて言
う言葉です。食器等の片づけも、感謝の
気持ちでていねいにしましょう。

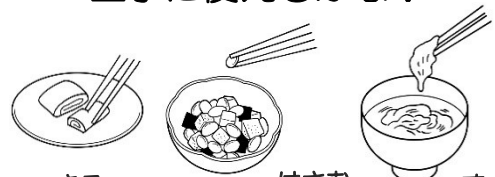
はしづかいをマスターしよう

上手に持てるかな？



きちんと持つと、スムーズにはしを動か
すことができます。

上手に使えるかな？



はしを上手に使えると、切ったりすくった
り、さまざまな動作ができるようになります。