

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

10月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和3年度）



しよくじ 食事のマナーを身につけよう!

ただ正しい姿勢とマナー



わるい姿勢

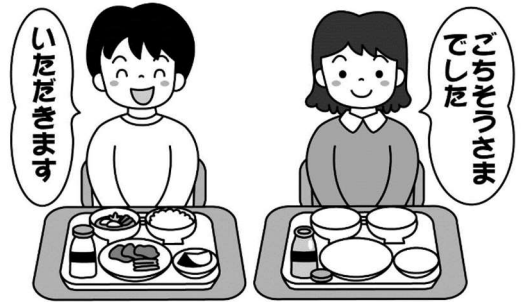
おわんを持たない
…背中を丸めて、食器に口を近づけて食べないようにしましょう。



ひじをつく
…机にひじをつかずに食べるのが日本の基本的なマナーです。



しよくじ 食事のあいさつ



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、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。残さずきれいに食べるようにしましょう。

もかた はしの持ち方



【はしの持ち方】

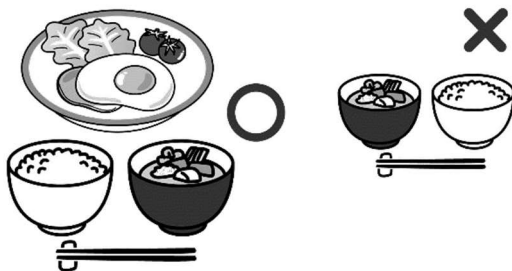
上のはしは、親指、ひとさし指、中指の3本でしっかりはさみます。えんぴつの持ち方と同じです。下のはしは、親指のつけ根と、薬指でささえます。上のはしを動かして、はしの先を開いたり閉じたりして、物をはさみます。

まちが 間違ったマナー

さしばし
…食べ物を刺して食べるのは間違ったマナーです。



りょうり なら かた 料理の並べ方



料理の並べ方は、手前にはしを置き、左にごはん、右に汁物を置きます。おかずはその奥におきましょう。