

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

10月

「食育の白」・・・毎月19日は「感謝・完食」の白（残業ゼロの取組）（令和4年度）



しょくじ まも たの しょくじ 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、食事中にみんなが気持ちよく、楽しく過ごすために、子どもから大人まですべての人に必要なものです。食事のマナーを守れていない人を見たとき、あなたはどんな気持ちになりますか？みんなが気持ちよく食事ができるように、今のうちから少しずつ食事のマナーを身に付けていきましょう！

こんなことに気を付けましょう

◆ 食事のあいさつをしましょう ◆



「いただきます」や「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。食器等の片付けも、感謝の気持ちでいねいにしましょう。」

◆ お皿を持って食べましょう ◆

親指をお皿のふちにかけ、他の指はそろえて底にあてます。きちんとお皿を持つと、食べこぼしを防いで食べやすくしたり、見た目美しく見えたりします。



◆ よい姿勢で食べましょう ◆

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。また、机にひじを付けずに食べるのが日本の基本的なマナーです。



◆ 和やかに食べましょう ◆

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付けましょう。おしゃべりをしないで、静かによくかんでいただきます。



食事のマナー「はしの使い方」

わたしばし



寄せばし



噛みばし



なみだばし



刺しばし



これらは「嫌いばし」といって、やってはいけない食事のマナーです。一緒に食事をする人たちをいやな気持ちにさせてしまうので、気を付けましょう！