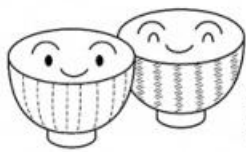
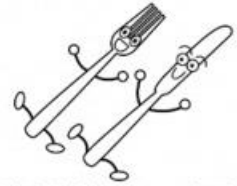


家族や仲間とおいしく 楽しく食事をしましょう



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

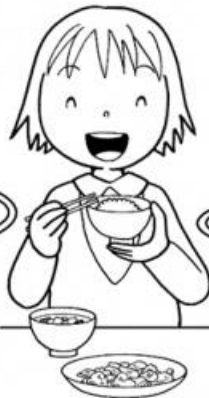


食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

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て、背筋をまっすぐにのびた状態です。

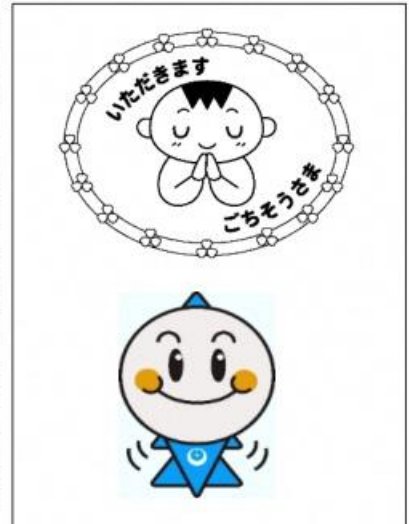
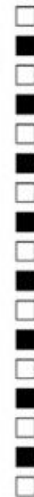


他人の迷惑にならないようにしよう

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

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

*よい姿勢



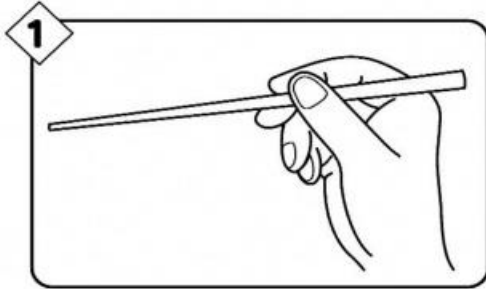
*お茶碗の持ち方



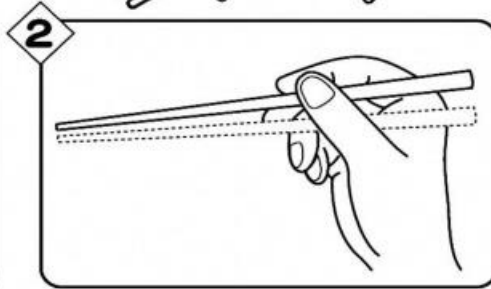
親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

* はしの持ち方

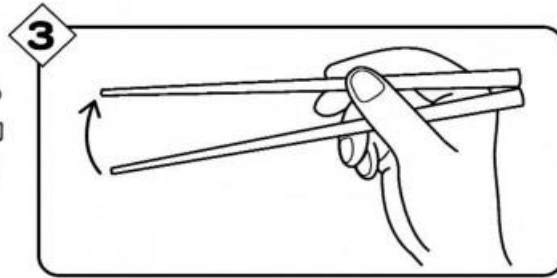
はしの持ち方 レッスン!



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。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ

さしばし	迷いばし	寄せばし	添ばし
ねぶりばし	はし渡し	くわえばし	探りばし

* はしの選び方



自分にぴったりのはしを持とう!

手首から中指
までの長さ×1.2



19.5cmのはし



親指と人さし
指を直角に
結んだ長さ×1.5



はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。