



食事をおいしく 楽しくする

食事のマナー



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すめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。

食事への感謝の気持ちを忘れずに、マナーを守って食事をおいしく、楽しくいただきましょう。



姿勢を正そう

よい姿勢は、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、きちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

マナーを身につけよう



他の人の迷惑に

ならないようにしましょう

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、他の人の迷惑になるので気を付けましょう。



食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持ちましょう。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。

感謝のこころを

忘れないようにしましょう

いただきます

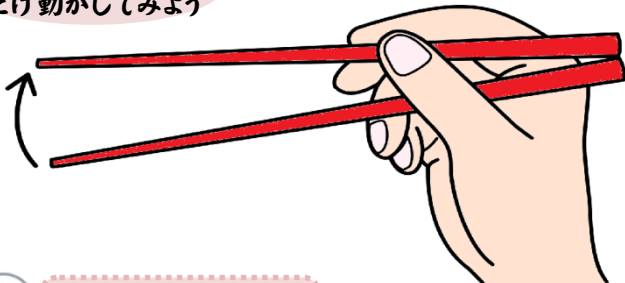
食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

ごちそうさまでした

正しい箸づかいは美しい

気持ちを込めて言葉に

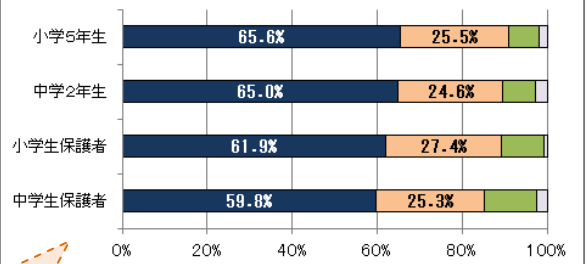
上手に持てたら、上の箸だけ動かしてみよう



私たちの食事は多くの人やものに支えられて成り立っています。そのことに感謝しながら、食事をしましょう。食事のマナーは、日々の生活の中で体験を通して覚えていきます。大人も子どもも一緒に食事のあいさつをしましょう。

毎回食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

■毎回 □時々 ■あまりしてない □無回答



H28 燕市食育推進アンケートより

毎食あいさつをしている人は約6割



やってはいけない 箸の使い方

刺し箸
箸を突き刺して料理をとること

渡し箸
箸と箸で食べ物やりとりすること

指し箸
食事中に箸で人を指すこと

迷い箸
何を食べようか器の上で箸を動かすこと

寄せ箸
箸で器を引き寄せたりすること

問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL0256-93-5461