



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

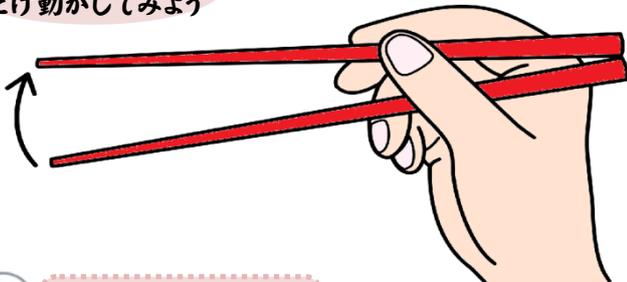
食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

## 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

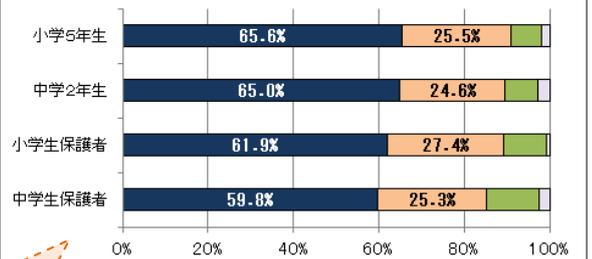
上手に持てたら、上の箸だけ動かしてみよう



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。大人も子どもと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



毎食あいさつをしている人は約6割

H28 燕市食育推進アンケートより



## 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