

## 10月のテーマ：「気持ちよく食事をしよう」

今月のテーマは「気持ちよく食事をしよう」です。食事マナーを守ると、自分も相手も気持ちよく食事することができます。基本的なことを再確認し、これからの食生活で実践していきましょう。

### 1. 食器の持ち方

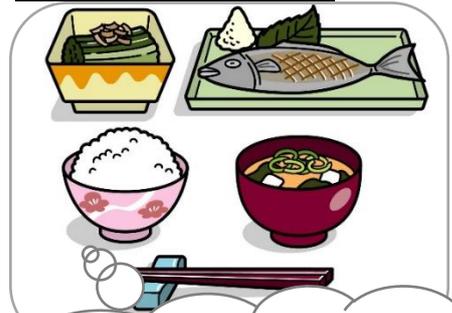


#### 正しい食器の持ち方

親指は食器の上のへりにかけて、他の4本の指で食器の下から支えます。



### 2. 食器の置き方



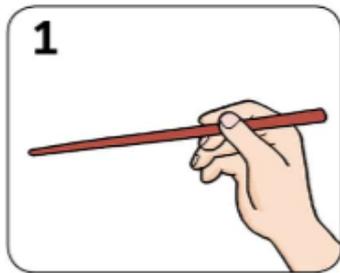
・ごはんは左、お汁は右

・おかずは奥

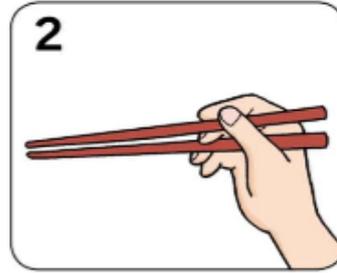
\*正しい置き方、できていますか？

### 3. はしの持ち方

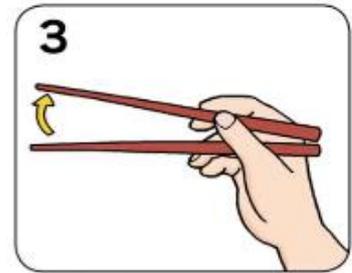
#### 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はしの先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

### 気を付けよう！こんな使い方はマナー違反

