



# 10月給食だより

高崎学校給食センター

## 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間にこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### はしの持ち方



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし

### おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

### やりがちなマナー違反

### 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

