



2月のテーマ：「食事マナーについて考えよう」

食事マナーは礼儀作法ということだけでなく、一緒に食事をする人が気持ちよく食事できるという心くばりや、食事を作ってくれた人へ感謝の気持ちを持つことが大事です。

1. 食器の持ち方

○

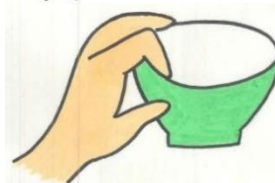


正しい食器の持ち方

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。

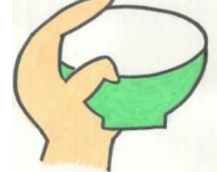
×

人差し指持ち



×

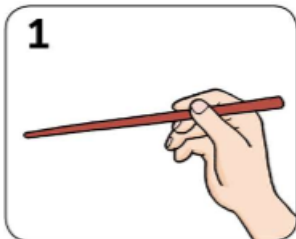
親指持ち



2. はしの持ち方

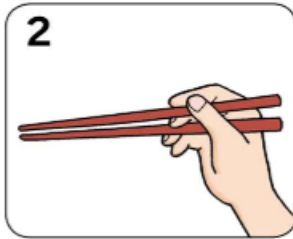
基本のはしの持ち方

1



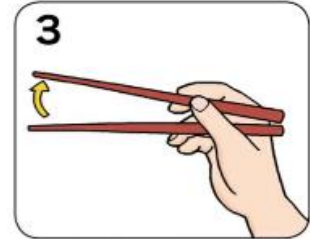
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



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。

3



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。

気をつけよう!こんな使い方はマナー違反

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを、「きらいばし」と言います。間違ったはしの使い方をしないように気をつけましょう。

まよいはし



どれを食べようか迷い、はしを料理の上で動かすこと。

なみだばし



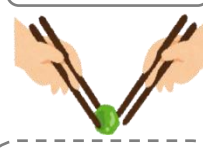
はし先から料理の汁をポタポタ垂らすこと。

よせばし



はしで食器を手元に引き寄せたり、移動させること。

はしわたし



はしとはして料理を受け渡しすること。葬儀のお骨拾いを連想させる。

さしばし



料理をはしで串刺しにすること。一口大に切って、はしで挟んで食べましょう。

食事の役割は成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。食べ方を見ればその人が分かると言われるくらい大切な食事マナーを身につけ、楽しく食事ができるようにしましょう。