

# きゅうしょくだより



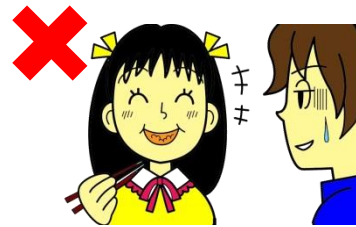
田原市給食センター

## マナーを守って食べよう

食事のマナーは、自分がスムーズに食事をするためと、一緒に食べる人がいやな思いをせずに、みんなが楽しく食事をするためのものです。マナーは1日では身につきません。毎日の食事で習慣づけるよう心がけましょう。

### マナー違反に要注意

このようなマナー違反をしていないか、自分の食べ方を振り返ってみましょう。



食べ物を口に入れたまま話す。



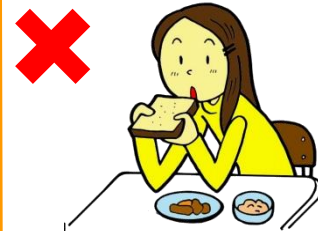
がちゃがちゃと食器の音を立てる。



食器を持たずに食べる。



くちゃくちゃと音を立てて食べる。



ひじをついて食べる。



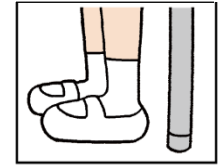
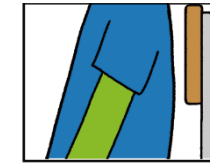
いすを揺らして食べる。

## 基本の食事マナー

### よい姿勢で食べる

食べる時の姿勢が悪いと、食べ物の通り道が狭くなり、消化が悪くなってしまいます。よい姿勢を心がけて座りましょう。

自分の姿勢をチェックしてみよう



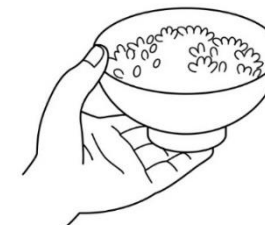
① 背中をしっかりとのはし、背もたれに寄りかからない。

② 机と体の間にはこぶし1つ分あけ、ひじをつかないようにする。

③ 足をそろえて床につける。

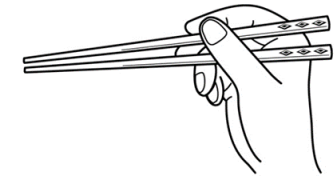
### 食器やはしを正しく持つ

正しい食器の持ち方やはし使いができると、器が安定して、料理をこぼしにくくなります。



茶わんの持ち方

親指を茶わんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。



はしの持ち方

上のはしは、えんぴつを持つようにし、親指・人差し指・中指で動かします。下のはしは、親指の付け根と薬指で支えます。

### 「ながら食べ」をしていませんか？

食事中にテレビを見たり、スマートフォンを使うなど、何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食事に集中できなくなるため、やめましょう。