

きゅうしょくだより



10月

田原市給食センター

マナーよく食べよう

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。マナーはすぐには身につきません。毎日の食事で習慣づけるよう心がけましょう。

正しい姿勢で食べましょう

食事の姿勢を振り返ってみましょう。よい姿勢で食事することは、食事マナーの基本です。悪い姿勢が習慣にならないよう、普段から気を付けましょう。



背もたれに寄りかかっている
足がブラブラしている



ひじをついている
背中が丸まっている

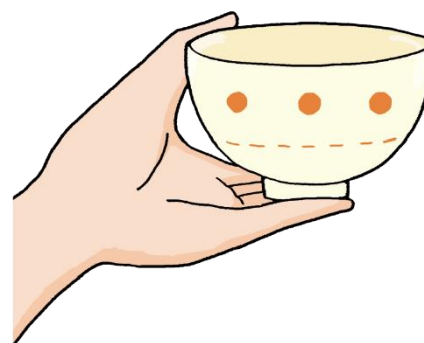


横向きに座っている
ひじをいすにかけている

食器を正しく持ちましょう

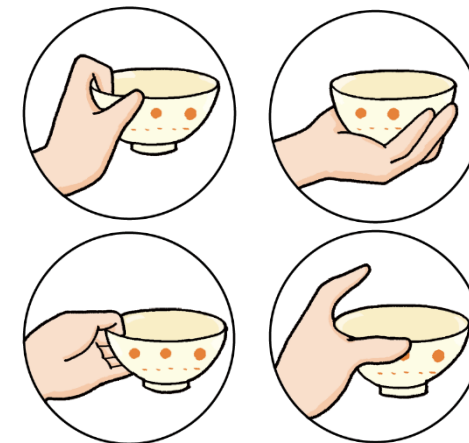
食器を持って食べることは、和食のマナーです。ごはん茶わんや汁物、小さいお皿は、食器を口の近くまで運んで食べます。食器を持つことで背筋が伸びたよい姿勢になり、食べ物の消化がよくなります。また、正しく食器を持つと、器が安定して料理をこぼしにくくなります。

●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て器を持ちます。

×このような持ち方はやめよう



指をふちにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、食器が安定せず、料理をこぼす原因になります。

「ながら食べ」はやめましょう

食事にスマートフォンを見たり、ゲームをするなど、何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、脳が食事に集中していないので、満足感が得られません。食べ過ぎてしまい肥満につながるだけでなく、唾液や消化液が出にくくなるため、消化も悪くなります。

