

きゅうしょくだより



田原市給食センター

マナーよく食べよう

楽しい食事は、お腹も心も満ち、和やかな気持ちにしてくれます。

食事のマナーは、一緒に食べる人に対する思いやりの気持ちを表すものです。

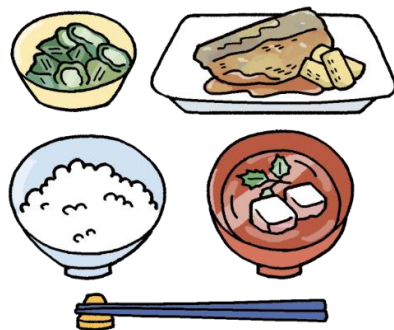
学校や家庭でみんなが気持ちよく食事をすることができるよう、食事の準備から片付けまでのマナーを見直してみましょう。

マスターしよう！

基本の食事マナー

準備のとき

正しい食器の並べ方



和食は、食器の並べ方が決まっています。

ごはんは左側に、汁物は右側に、主菜は右奥に、副菜は左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて手前に置きます。

給食も、この配膳が基本です。盛り付け図を見て正しく並べましょう。

食事のとき

正しい姿勢

よい姿勢で食べると、食べ物の通り道や胃が押しつぶされず、消化がよくなります。

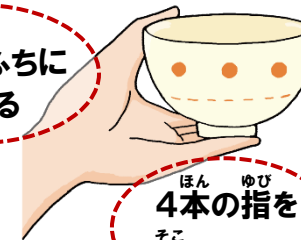


背筋をのばす

足をそろえて
床につける

正しく茶わんを持つ

親指をふちに
そえる



4本の指を
そこ
底へあてる

和食では、茶わんを持ち上げて食べるのがマナーです。正しく持つと、姿勢がよくなって食事をこぼさず食べることができ、見た目にも美しくなります。

口を閉じて食べる

口を開けて食べると、くちゃくちゃ音がして、周りの人が嫌な気分になります。口を閉じてかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。



片付けのとき

食べ残しゼロ



片付けも、感謝の気持ちを込めて行います。食器にごはん粒や野菜などの食べ残し、料理の汁が残っていないか確認して返しましょう。