

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

食事のマナーとは、一緒に食事をする人への思いやりの気持ちをあらわしたものです。昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

◇◇◇ 食事中に気をつけること ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。心をこめてあいさつしましょう。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。ひじをつかないように気をつけましょう。

楽しい話題



周りの人が嫌な気持ちになる会話はさけて、楽しくなる話題を選びましょう。

食事のマナーチェック！

給食や家で食事をする時、マナーよく食べられていますか。自分の食事の様子を振り返って、できているかチェックしてみましょう。

☐ 心をこめて食事のあいさつができる。 	☐ ひじはつかず、よい姿勢で食べる。 	☐ 楽しい雰囲気の中でよく食べる。
☐ 食器などでガチャガチャ音を立てない。 	☐ 口の中に食べ物を入れたまま話さない。 	☐ 口をあけて、音を立てて食べない。
☐ ごはんや汁物の食器は持って食べる。 	☐ はしを正しく持って食べる。 	☐ ごはん（パン）やおかず、牛乳を交互に食べる。