

きゅうしょくだより



マナーよく食べよう

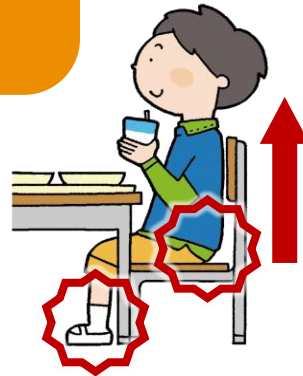
食事のマナーは、一緒に食べる人や食事を作ってくれた人などへの思いやりの気持ちを表すものです。学校や家庭でみんなが気持ちよく食事ができるように、姿勢やはしの使い方などに気をつけ、正しい食べ方を身につけましょう。

食べる姿に品が出る

ただ正しい姿勢

姿勢が悪いと、だらしく見えるだけでなく、食べ物の通り道が狭くなり、消化が悪くなります。

いすに深く座って 足の裏を床につけ、背筋を伸ばして 食べましょう。



× こんな姿勢に なっていませんか？ ×



- ・浅く座って足を組み、背中が丸まっている。
- ・ひじをついている。



- ・食器を持たずに、顔を近づけて食べている。(犬食い)



- ・後ろの席の子と話している。
- ・横向きに座っている。

つか かた だいじょう ぶ
その使い方、大丈夫？

わ しょく きら
和食のマナー『嫌いばし』

和食のマナーでは、周りの人が不快に感じる、縁起が悪いなどの理由から、やってはいけないはし使いがあります。これを「嫌いばし」といいます。



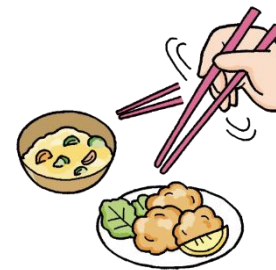
刺しばし



寄せばし



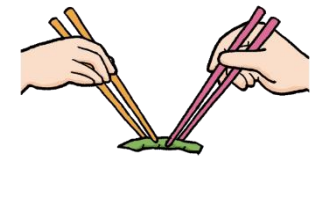
ねぶりばし



迷いばし



さぐりばし



はし渡し

くに か か
国が変わると マナーも変わる



日本と韓国は、どちらもはしを使って食事をします。日本は食器を持ち上げて、多くの料理をはしだけで食べますが、韓国は食器は持たず、はしはおかずだけに使って、ごはんや汁物はスプーンで食べます。

国によって食文化が違うため、食事マナーもそれぞれです。