



守れていますか？ 食事のマナー

マナーとは、「相手への思いやり」です。生活の中にはいろいろなマナーがありますが、マナーを守ることで、仲間と気持ちよく楽しく活動できますね。
今回は「食事のマナー」と「正しい食べ方」を紹介します。

食事のマナー

食器や箸を
正しく持つ



手のひらより小さい和食器は手に持って食べるように作られています。茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

好き嫌いをしないで
食べる



栄養を吸収するためには、いろいろなビタミンが必要です。健康な体を作るために、ひとくちでも食べてみよう。

口に食べものを入れ
たまま話さない



食べものが飛び散り、周りの人が不快になります。みんなで楽しく食べるために気をつけましょう。

正しい食べ方

よい姿勢で食べる



ひじをつかず、背すじを伸ばして食べると、おなかの広がりが、消化しやすくなります。

主食とおかずは
交互に食べる



すべての料理をおいしく、バランスよく食べることが出来ます。デザートは最後がベスト。

よくかんで食べる



消化吸収がよくなります。ほかに食べ過ぎを防いだり、脳の働きがよくなります。

ただしいはしのもちかた



正(ただ)しいえんぴつのもち方(かた)で、はしを1本(ほん)もつ。



はしを「1の字(じ)」を書(か)くようにたて(たて)て(こう)ごかす。



もう1本(ほん)のはしを親(おや)指(ゆび)のつけねから、中(なか)指(ゆび)とくすり指(ゆび)の間(あいだ)に通(と)おす。



上(う)えのはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



やってはいけないはしのつかいかた



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし
(ひろいばし)

はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかいかたができるよ。



まぜる



はさむ



くるむ



きる



つまむ