



## 食事マナーの達人になろう!

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、みんなが気持ちよく楽しく活動できますね。  
「食事マナー」を身につけて、食事をみんなで楽しみましょう。

### その1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう!



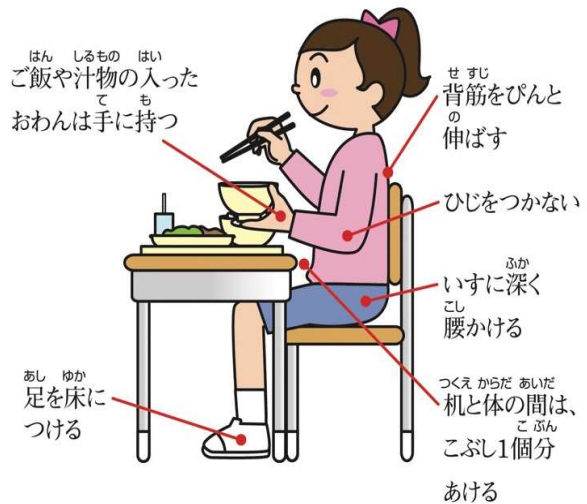
食事は、食べ物の「命」をいただき、自分の「命」をつないでいます。感謝の気持ちであいさつし、苦手なものでも一口は食べるようにしましょう。



### その2 食器の並べ方を覚えよう!



### その3 良い姿勢でたべよう!



### その4 箸の使い方をマスターしよう!

#### ○ ただしもちかた

- ① 正(ただ)しいえんぴつのもち方(かた)で、はしを1本(ぼん)あつ。
- ② はしを「1」の字(じ)を書(か)くようにたて(う)ごかす。
- ③ もう1本(ぼん)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)にこ通(とお)す。
- ④ 上(うえ)のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

#### ✖ やってはいけないつかいかた

やってみよう!  
いろいろなつかいかた

出典：たのしい食事つながる食育

