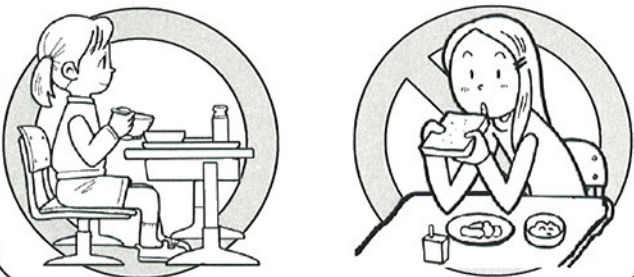


できていますか？食事のマナー

昨年度に実施した食育アンケートでは、「食事のマナーをいつも守っている」児童・生徒の割合は、約2割でした。食べ方を見ればその人の人柄がわかるとも言われますので、基本的なマナーについては、小さい頃からぜひ身につけてもらいたいものです。食事は毎日行う行為であり、そのくり返しの中で食習慣が形作られていきます。この機会に食事のマナーを家族みんなで見直してみませんか？

✓ 姿勢を正そう

机と体の間は握りこぶし1個分くらい開け、背筋はまっすぐにのぼしましょう。



✓ 残さず食べよう

お米などの農作物は、農家の方が長い時間と手間をかけて、一生懸命育てたものです。感謝の気持ちを忘れず、最後の一粒まで残さず食べましょう。



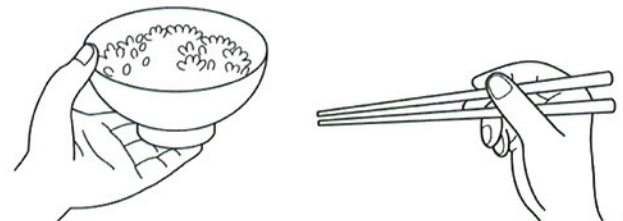
✓ 正しく配膳しよう

和食では、主食のご飯は左、汁物は右に置くのが基本です。



✓ 食器をきちんと持とう

茶わんや汁わん、お箸などの食器はきちんと持ちましょう。食べこぼしを防ぎ、見た目にも美しくみえます。



食事のマナーは国や文化などによってもちがいますが、本来、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。子どもたちは大人になるにつれ、年が離れた人や外国の人など、様々な人と会食をするようになるでしょう。その時に、基本的なマナーを身につけているととても役に立ちます。逆に、マナーを知らないと恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

☆お家の方へ☆

子どもだけで食事をしていると、栄養の偏りとともに、マナーも乱れがちになります。ぜひ一緒に食べて、子どもたちの良いお手本になってあげてください。