

5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。また、免疫力を上げるためにも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

楽しい食事に大切なこと ～食事のマナーを身に付けよう～

楽しく食事をする時に大切なのは「おいしい食事」と「正しいマナー」です。マナーとは、単なる形式ではなく、食材や食事を作ってくれた人への感謝の心や、まわりの人への配慮の表れです。マナーを守って気持ちよく食事をしましょう。

食事マナーチェック

マナーを守って食事ができているか、チェックしてみましょう！

チェック1

正しい姿勢で食べている

良い姿勢で食事をする、見た目に美しいだけでなく、消化・吸収も良くなります。

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、椅子にきちんと腰掛けて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

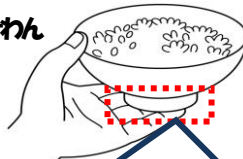


チェック2

食器をきちんと持っている

茶わんやはしをきちんと持つと、食べこぼしを防いで見た目も美しく見えます。

茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにつけ、他の指は揃えて底にあてます。

チェック3

まわりを人の迷惑にならないように気を付けている

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中心ざわしくない話をしたりすると、一緒に食事をする人の迷惑になります。周囲への心配りができると、様々な人と一緒に食事をする時にとても役立ちますよ。



正しいはし使いで、好感度アップ！

正しいはしの持ち方をおさらいしてみましょう。



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！



はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。

また、美しいはし使いは、一緒に食事をする人にとても良い印象を与えますよ。

こんなはし使いはマナー違反！

さしばし 	迷いはし 	寄せはし 	涙はし
ねぶりばし 	はし渡し 	くわえばし 	探りばし

人と人とが気持ちよく食事をするために、はし使いのマナーは大切です。