

今月の食育講話

食事のマナーについて考えよう

今月は、食事のマナーについてです。国によってマナーには違いがありますが、今回は日本でのマナーを中心に紹介します。箸使いがきれいな人、お魚をきれいに食べる人など、食べ方が美しい人は、なんだか素敵ですよ。

食事中に、マナーに気をつけながら、周囲の人へ不快な思いをさせないようにすることも、大人になるために必要な力です。

自分の食事マナーは、どうですか。知らず知らず、マナー違反していませんか。

食事のマナー



箸のNGな使い方 何個わかるかな？

こんな食べ方はマナー違反です！

背中を丸めて食器をかかえて食べる

ごはんを食べる姿勢が悪いと、見た目が美しくありません。また、食べものの消化吸収が悪くなります。



テーブルにひじをついて食べる

テーブルにひじをついたり、おしきを持っていない方の手を足に置いたりせず、ごはんを食べましょう。



うつわを持たずに顔を近づけて食べる

ごはん茶碗は、テーブルに置いたまま顔を近づけず、きちんと手で持ち、うつわを顔の方を持っていきましょう。



食事中にトイレに行ったりうろうろ動き回る

食事の前にトイレをすませ、食事中はなるべく席を立たないようにします。



① 寄せ箸



① どれを食べようかと迷って箸をあちこちさせる。

② 迷い箸



② 煮物の汁やしょうゆなどをポタポタたらしながら口に運ぶ。

③ 探り箸



③ 箸を使って皿や茶碗を近くに寄せたり押ししたりする。きちんと手で運ぼう。

④ 拾い箸



④ 箸と箸とで料理を渡しあう。

⑤ 涙箸



⑤ 盛り付けた手前からとらずに、器の中からより分けてとる。

↑(上)「ごはんを食べよう国民運動HP」(クイズ答え:上から、ウアオエ)、(右上下)「北海道庁 農政部 食品制作課HP」より引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか?○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った (___ 品、メニュー: _____)
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・取り組みの感想や工夫したこと(_____)

★朝の食育の話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名