

カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和2年5月19日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

楽しい食事をするためにも、よいマナーを身につけよう！

休校が長期化していますが、みなさん元気にお過ごしですか。今月は自宅でも実践可能なマナーについてお知らせします。よいマナーでおいしい食事を食べられるようにしましょう。

× くちゃくちゃ音を立てて食事をしていませんか？



× ひじをつけて食事をしていませんか？



マナーを守っておいしい食事にしよう！

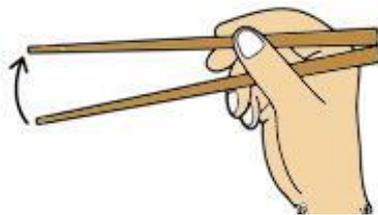
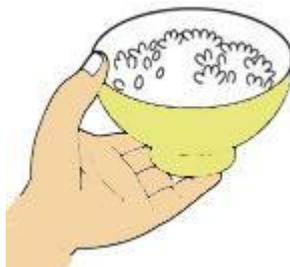
× 食器を持たずに食事をしていませんか？



× 携帯を見ながら食事をしていませんか？



正しい食器の置き方と正しい食器・器具の持ち方



茶碗の持ち方

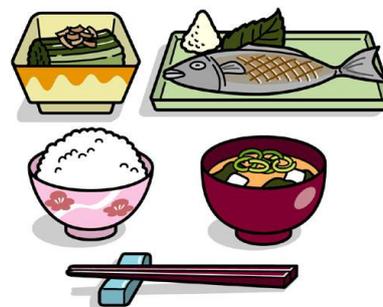
食べ物がスムーズに口に運べるように、親指をお碗のふちにかけて、碗の底に他の指を添えて持ちます。

箸の持ち方

食事をスムーズに食べることができるように、下の箸を軸にして、上の箸だけを動かし、食べ物を挟むようにしましょう。

副菜
野菜、果物など

主菜
魚料理、卵料理、
肉料理など



食器の置き方

主食
ご飯、パン
麺類など

汁物
みそ汁、
スープなど