



好ましい食事マナー

お互いが気持ちよく、
そして楽しく食事ができるように。
それが「食事マナー」です。

1 好感のもてる姿勢で食べることができる

◎好感のもてる姿勢とは

- ①前を向いて食べる
- ②茶わんを持つ
- ③ひじをつかない
- ④背筋を伸ばす
- ⑤足を組まない



茶わんの持ち方



親指以外の4本の指の上に
茶わんをおき、親指を茶わん
のふちにかけます

2 マナーを守って食事ができる

- ①食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言うことができる
- ②食事が終わるまでは席に座って食べることができる(おかわり時以外)
- ③話すときは口の中の食べ物が見えないように気をつけることができる
- ④ほかの人の分量も考えておかわりをするすることができる

3 配膳をすることができる

- ①自分の食べられる量を盛り付けることができる

見本



適切な量を盛り付けて食べましょう
他の人のことも考えて盛り付けましょう

- ②食器の位置、おはしの向きを正しくセットできる



※左利きの人も、上記のように配置することが一般的とされています

○正しいはしの使い方

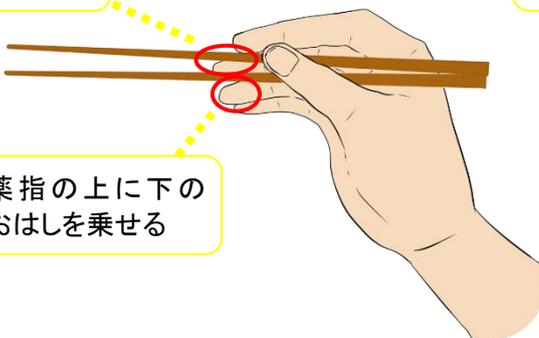
はしの使い方にもマナーがあります
基本的なことをおさえて、正しくおはしを使いましょう

正しいはしの持ち方

おはしの間に
中指が入る

おはしの真ん中よりも
少し上を持つ

薬指の上に下の
おはしを乗せる



正しいはしの使い方

中指をあげるようにして
上のおはしだけを動かす

親指は動かさない

