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。

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本の指の上に茶碗をおき，親指を茶碗のへりにかけます

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ことができる

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

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

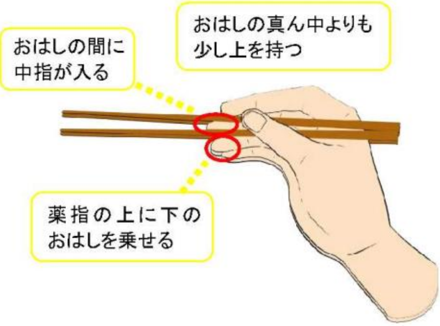
□② 食器の位置，おはしの向きを
正しくセットできる

※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。

○正しいおはしの使い

お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

正しいおはしの持ち方



正しいおはしの使い方

◎検定の確認をしておこう☞

・検定場所：食堂
・検定時間帯：夕食時

自分の食事マナーを振り返ろう

できているものに○，できていないものに×をつけましょう。

マナー確認項目	学習会前 （　／　）	学習会後 （　／　）
① 食事の前にしっかり手を洗っている。		
② 正しく食器を並べることができる。		
③ 自分が食べられる量を考えて盛り付けている。		
④ 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」が言える。		
⑤ よそみをしない，後ろを向かずに食べられる。		
⑥ 背すじをのばして食べている。		
⑦ 茶碗を持って食べている。		

マナー確認項目	学習会前	学習会後
⑧　テーブルにひじをつかない。		
⑨　足を組んでいない。		
⑩　食事の途中，席を立って友達とふざけたり，遊んだりしない。		
⑪　口にたくさん食べ物を入れて話さない。		
⑫　ほかの人の分量も考えておかわりをすることができる。		

振り返り