



楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪くだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話を



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

食事のマナー

正しいのはどっち?

食事マナーについてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。



Q1

お茶わんの正しい持ち方はどっち?

A



B



Q2

パンの食べ方で正しいのはどっち?

A



B



Q3

汁物を飲むとき、正しい持ち方はどっち?

A



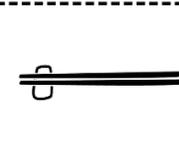
B



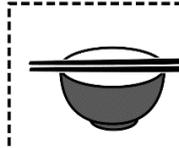
Q4

食事の途中で箸を置く場所はどっち?

A



B



Q5

遠くのお皿からおかずを取るとき、正しい方法はどっち?

A



B



- Q1...A (親指でふちを軽く押さえ、そろえた4本の指の上におわんのをのせると安定します。)
- Q2...B (お皿やトレイの上でひと口ずつちぎって食べましょう。)
- Q3...B (箸の先をおわんの中に入れます。箸を握ったままとおわんをしっかりと持たせません。)
- Q4...A (Bは「渡し箸」といって、「食事はもういりません」という意味になってしまいます。)
- Q5...A (Bは「拾い箸」といってお葬式に関係した箸使用なので、普段は絶対にしないようにしましょう。)