

新緑の美しい季節になりました。気持ちの良い季節ですが、新学期からの疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠をとりましょう。

食事のマナーを知ろう！

食事のマナーを身につける理由には、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、一緒に食事をする人に不愉快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

食事マナーの基本

姿勢を正そう

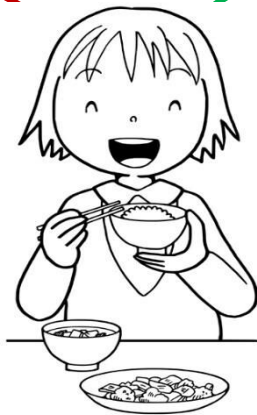
よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。

他人の迷惑にならないように

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中ふさわしくない話をしたりすると、いっしょに食事をする人の迷惑になります。気を付けましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防止で、見た目も美しく見えます。



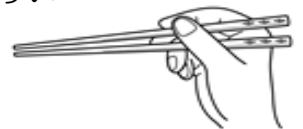
感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

おはし、上手に持てますか？美しいはし使いで、好感度アップ！



「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考えている人はいませんか？美しいはし使いは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にも良い印象をあたえます。きちんと正しくおはしが持てるようになります。



マナー違反に要注意！！



このような食べ方をしていませんか？ときどきチェックしてみましょう。

口に物が入ったままおしゃべりする



かちゃかちゃと食器の音をたてる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



みなさんが大人になると、年の離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食する機会があります。その時にマナーを身につけるととても役立ちますよ。

食事にふさわしくない話をする

