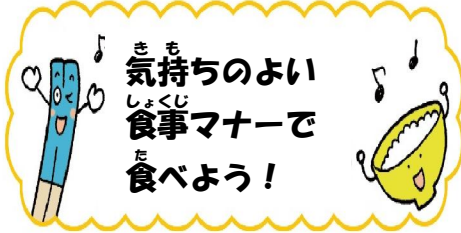


らんち♡たいむ

令和5年 10月号



気持ちのよい
食事マナーで
食べよう!

食事マナーは、周りの人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。すてきな大人になるために、子どものころからよいマナーを身につけていきましょう。

かっこいい食べ方をしよう

日ごろの自分の食べ方はどうかな？

きれいに残さず食べることもよいマナーのひとつです。苦手なものがあっても、まず一口食べてみましょう。

① 基本の配ぜんをおぼえよう

ごはんは
ひだり
左

まずはこれをおぼえよう。

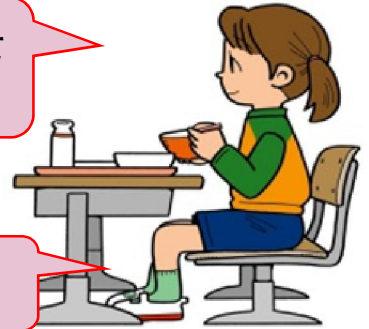


てまえ
おはしは手前にそろえて

しるもの
汁物などは
みぎ
右

② よいしせいで食べよう

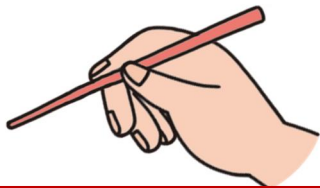
しよっきも
食器を持って
せすじ
背筋をピン



りょうあし
両足をペタ

ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配ぜんの基本です。
※ 左利きの方は、ごはんと汁物が逆でもいいです。

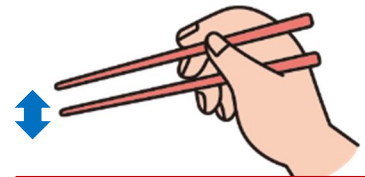
③ 正しくはしを持って食べよう



① えんぴつを持つように
はしを1本持ちます。



② もう1本のはしを、親指のつけ根から中指と薬指の間にとおします。



③ 上のはしだけを動かして食べ物をはさみましょう。

世界には
いろいろな
マナーがあるよ



国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン（スッカラ）を使います。国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。

