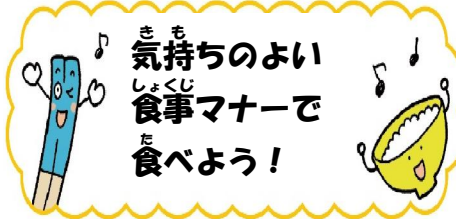


# ランチ♡たいむ

令和3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ましょう。

## かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくなので、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

### ① 基本の配ぜんをおぼえよう

### ② よいしせいで食べよう

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

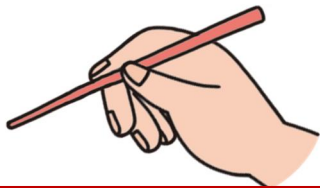
しよつきも  
食器を持って  
せすじ  
背筋をピン



りようあし  
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。

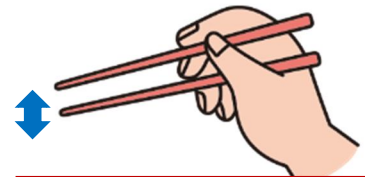
### ③ 正しくはしを持って食べよう



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。

