



石見養護学校
令和6年5月24日
文責 窪田

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。みんなで楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

食事のマナーを身につけましょう

1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

(あいさつを通して、感謝の気持ちを持ちましょう。)



2 食事の前には手を洗いましょう

(感染症や病気の予防のために、食事の前にきれいに手を洗いましょう。)



3 よい姿勢で食べましょう

(消化吸収力がアップしたり、よいかみ合わせが保たれたりします。)



4 よくかんで食べましょう

(よくかむとだ液がよく出て、口の中がきれいになったり、食べ物が食べやすくなったりします。また、食べ過ぎや肥満防止にもなります。)



5 おはしなどを正しく持てるようにしましょう

(手づかみから、スプーン・フォークに、おはしと順に上手になっていきます。)

大人と一緒に食事をしながら、おはしの使い方を覚えていきます。)



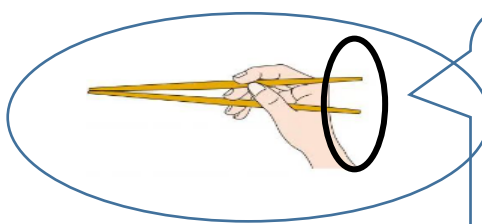


「はし」を正しく持って食べよう



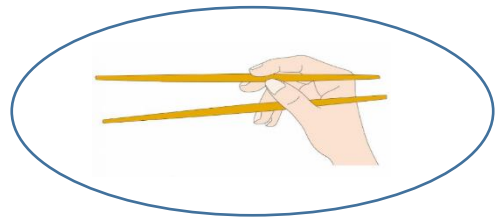
はしは、日本人が食事で一番よく使う道具です。はしを正しく使うと、上手に食事をすることができるだけでなく、見た目にも美しく、だれかと一緒に食事をするときも気持ちよく楽しい食事ができます。はしを正しく使うことは、大切な食事マナーの一つです。家での食事や給食、舎食など日ごろからはしを正しく持って食事をしましょう。

▼はしの正しい持ち方



はしの頭が1cmくらい上に出るように持ちます。

▼動かし方



- ①上のはしを親指と人差し指、中指で持ちます。
- ②下のはしは、親指の付け根ではさみ、薬指のつめの横でおさえます。

上のはしだけを動かして食べ物をつまみます。

いろいろなはしの使い方にチャレンジしましょう!!



はしは、まぜる、はさむ、切る、くるむ、つまむなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。