

第二東中学校 給食だより

平成24年11月 校長 會田 洋一
栄養職員 峯 より子



～食事のマナーを身につけよう～

家族や友達と一緒に、食事を楽しくそしておいしく食べるためには、基本的なマナーが必要です。「食べ方を見ればその人のすべてがわかる」とも言われるように、食事のマナーはとても大切です。

みなさん、基本的な食事のマナーを身につけましょう。



1 配膳の仕方

ご飯は左、汁物を右に置くのが基本です。お箸はお茶碗・汁椀の手前に置き、お箸の先が左、持つ方が右になるように並べます。また、お皿には肉や魚などの主菜を手前に、付け合わせの野菜などがある時は、その奥に盛りつけます。給食の盛りつけ表も同じように書いています。(ただし、焼き魚の大根おろしなどは手前におく)

ただ盛りつけて食べるだけでなく、家での食事や給食の時に、お茶碗やお箸の位置にも気をつけてみましょう。

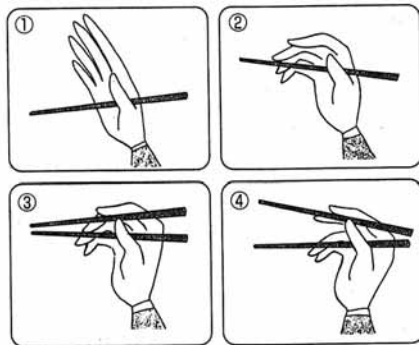
2 食べる時の姿勢

お皿に自分の口を近づけて食べるのは“犬食い”と言われています。見た目が悪いだけでなく、前かがみの姿勢で食べると胃に負担がかかり、消化吸收も悪くなってしまいます。この他にも、机にひじをつけて食べている人はいませんか？

食べる時には背すじをのばして姿勢をよくし、お茶碗・汁椀は手に持って、自分の口の方に料理を運ぶようにして食べましょう。

3 お箸の持ち方・使い方

正しいお箸の持ち方で食事をする人は、見た目がとてもきれいです。お箸を使う国に生まれたからには、上手にお箸を扱えるようになりたいものですね。



片方の箸を親指の根元にはさむ
薬指を軽く曲げて箸を第一関節の上に置き、親指と薬指で支える
もう片方の箸は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える
下の箸をしっかり支えるために小指を薬指に添わせ、上の箸を動かす

お箸の使い方にはルールがあり、やってはいけないことがたくさんあります。

- | | |
|------|---------------------------|
| ねぶり箸 | 箸の先をなめること |
| かみ箸 | 箸の先をかむこと |
| くわえ箸 | 箸を下に置かず、口にくわえたまま手で食器を持つこと |
| 寄せ箸 | 食器を手で持たず、箸で手前に引き寄せること |
| 指し箸 | 食事中に箸で人を指すこと |
| 迷い箸 | 何を食べようか迷い、箸をあちこち動かすこと |
| 探り箸 | 汁物などをかき混ぜて、箸で中身を探ること |
| 移り箸 | 一度箸をつけたものを食べずに、他のものを食べる |
| 刺し箸 | 料理に箸を突き刺して食べる |
| 握り箸 | 箸を握って持つこと |
| 立て箸 | ご飯に箸を突き刺すこと（仏箸とも言う） |

この他にも、たたき箸・かき箸・涙箸・渡し箸などやってはいけないことがたくさんあるので、自分で調べてみましょう。

みなさん、食事のマナーはわかりましたか？

最後に、食事の前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとしましょう。