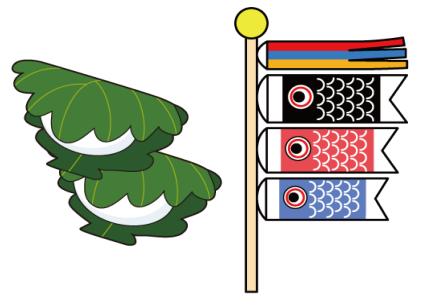


# 5月食育だより



## 食事のマナー、できていますか？



食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好き嫌いをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたら、どう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



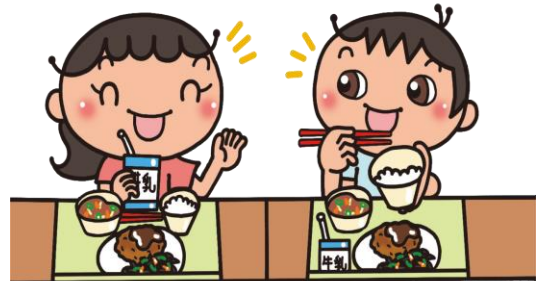
食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなくなって、落ち着いて食べることができません。

食事中にふさわしい会話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまっは、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですぐに食事ができていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることが出来るマナーをしっかり守りましょう。

### 食器の置き方 (右利きの場合)

ランチボックスは **上**

牛乳は **右上OR左上**

主食 (ごはん・パン)は **左**

大おかずは **右**



国が変わるとマナーも変わる！

### 世界にはいろいろなマナーがあるよ



国によって文化は異なり、食事マナーも変わります。自分の基準だけで物事をはからず、広い視野を持ってお互いを尊重する気持ちを忘れないようにしたいですね。

豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会事務局 学校給食課

TEL/06-6843-9101