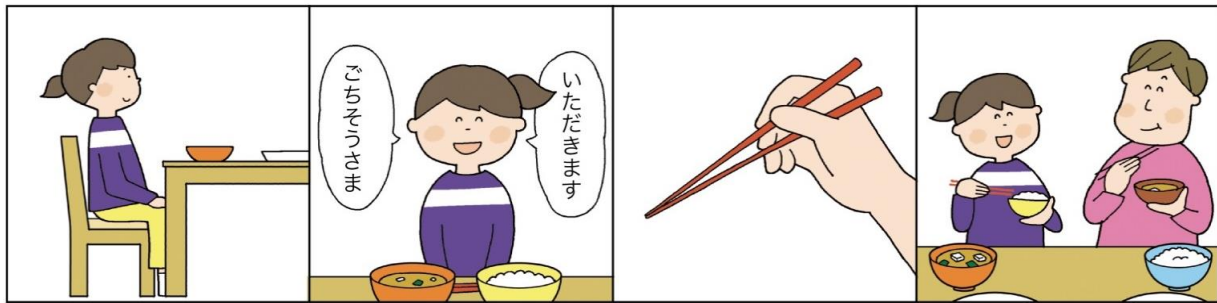


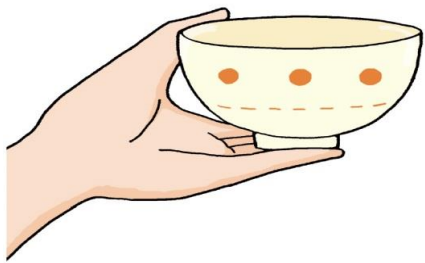
# 食事マナーの達人

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養をとることだけではありません。家族や友達と食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするために、ちょっとしたことに気をつけてみてください。



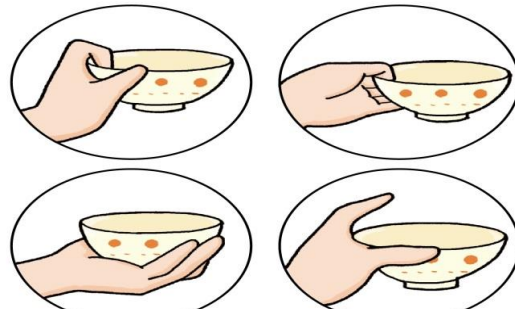
食事マナーとは、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないために、思いやりの気持ちを表すものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。箸や茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。

## 茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

## こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

# 基本のはしの持ち方

**1**

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

**2**

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

**3**

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

## いろいろな使い方ができる はし

つか

はさむ

切る

くるむ

つまむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、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よう。

## マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましよう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>