

給食だより



令和元年5月号
下妻市立下妻中学校

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。生徒たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたところでしょう。しかし、気温の変化が激しく、疲れがたまる時期でもあります。ゴールデンウィーク明けは特に体調を崩しやすいので気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

＊＊おいしい食事はマナーから＊＊

食事のマナーというと、かた苦しく、とても難しいように思われがちです。また、テーブルマナーは国によって様々な約束事があり、身に付けるのは大変です。しかし、それ以前に世界共通のマナーがあります。それは人を思いやり、楽しく、気持ちよく食べること、これをいつも心がけることがマナーの基本です。

楽しい話を
話題にする。

食事のあい
さつをする。

自分に合った量を
とり、残さない。

人が嫌がることは
しない。

後片付けを
きちんとする。

食べている途中に
席を立たない。

よくかんで
料理を味わう。

テーブルを
整える。



食事のマナーは相手への思いやり

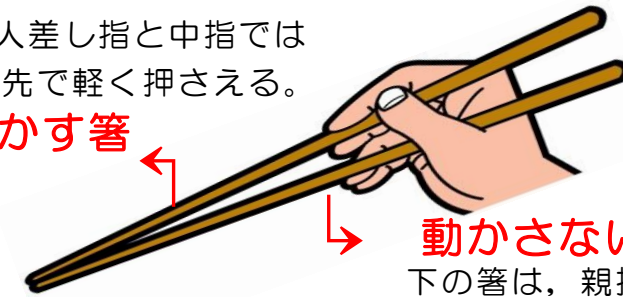
お箸の使い方や食器の並べ方、食事の姿勢、食べ方、食事にふさわしい会話などを考えて食事ができていますか？マナーを守ると、相手に嫌な気持ちをさせずに、お互い気持ちよく過ごすことができます。食事を楽しい時間にするためにも、マナーを守りましょう。

正しいお箸の持ち方

お箸が日本で使われるようになったのは7世紀頃からといわれています。和食の基本となるお箸を正しく使うことができると、無駄な力が入らないので楽であり、見た目にも美しく食べることができます。

上の箸は、人差し指と中指ではさみ、親指の先で軽く押さえる。

動かす箸



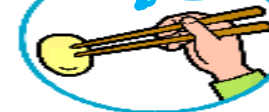
動かさない箸

下の箸は、親指の付け根から薬指の横腹に乗せるようにする。

《マナー違反のお箸の使い方》

箸で突き刺して食べる。

つきばし



まよいばし

どれを取ろうかと迷う。



遠くからはさんで汁を垂らしながら運ぶ。

なみだばし



ねぶりばし

箸の先をなめる。



食事のマナーチェック (○または△)

| 項目 | ◎または△ |
|----------------------------------|-------|
| 食事のあいさつをしている。 (いただきます。ごちそうさま) | |
| 茶わんや汁わんを手にとって食べている。 | |
| はしを正しく持って使うことができている。 | |
| テーブルにひじをついて食べることはしない。 | |
| 口に食べ物が入っている時は話をしない。 | |

☆すべての項目が○になるように食事のマナーに気をつけましょう。