

食事のマナーを身に付け楽しく食事をしましょう

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事を囲むことができるように、食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」です。

キレイに、美しいふるまいで食事が出来る人は、見ていても、とても清々しいものです。

日々の食事の中で、基本の食事のマナーを身につけられるように練習しましょう。



自分の食事のマナーについて振り返ってみましょう

☆ ☐の中にできているものには○、できていないものには×を記入しましょう。

1 おはしを正しく使うことができましたか？  ☐	2 盛り付け表のように食器を並べられましたか？  ☐	3 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？  ☐
4 背中を曲げたり、ひじをついたり、足を組んだりせずに食べられましたか？  ☐	5 食事中に立ち歩くことはありませんでしたか？  ☐	6 食事中にふさわしい話題で会話ができましたか？  ☐
7 会話を楽しみながら、適度な速さで食べることができましたか？  ☐	8 作る人、片付ける人への感謝の気持ちをもってきれいに片付けられましたか？  ☐	9 おかわりはルールに従ってできましたか？  ☐

【結果診断】○の数を数えましょう

全部○だった人

..... Perfect ! ! ! !

8～6個だった人

..... Very Good ! ! !

5～3個だった人

..... Good ! !

2～0個だった人

..... Fight !

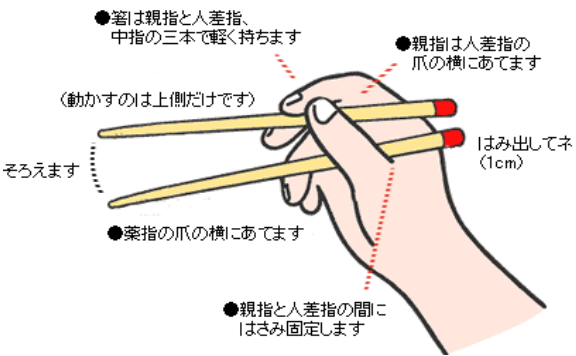
全部○をめざしましょう！

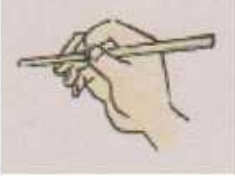
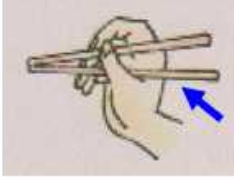
マナーは形式ではなく、真心で

「姿勢よく食べる」「食事のときの礼儀作法」・・・だけがマナーではありません。

食材を作ったり届けてくれる人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

正しいはしの持ち方を身に付けましょう



①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。 	③もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。 	④上のはしだけを動かすように練習する。 
--	--	--

参照：「食に関する指導の手引」 第1次改訂版 文部科学省

「食事マナー指導に関する手引」 宇都宮市教育委員会

鬼怒中学校 食事マナーアップ週間（5月12日～16日）

1週間、食事のマナーを意識して、食事をしましょう。

マナーアップ週間の学年の目標は、

1年 「おはし」

2年 「和食の配膳」

3年 「姿勢」

生徒会給食委員会では、鬼怒中学校の給食にも「マナー」をプラスして、より楽しい給食の時間を目指せるように、各クラスの給食委員が「学年の目標」にそったポスターを制作して掲示しました。

