

給食だより5月号

新学期が始まってから早くも1か月が経ちました。

新しい学校・学級には慣れましたか？

皆さんが気持ちよく楽しく給食を食べるために、食事のマナーについて改めて確認し、実践していきましょう。

令和7年5月1日
函館市立椴法華中学校
栄養教諭 石井咲也子

食事のマナーについて考えよう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。

食器の持ち方や姿勢、話す内容などに気を配り、一緒に食べる人に不快な思いをさせないようにすることが大切です。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

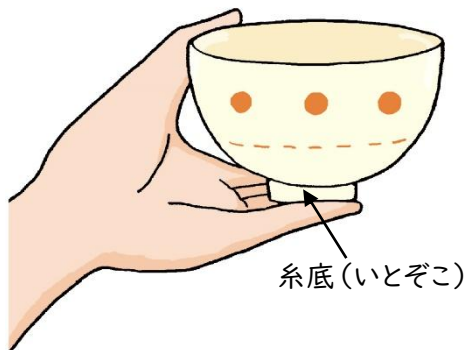


ひじをついている



横向きに座っている

茶わんの持ち方



糸底(いとぞこ)

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

スマホの ながら食べはやめよう

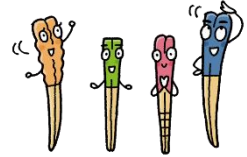


食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

給食以外の食事でもマナーを意識しましょう

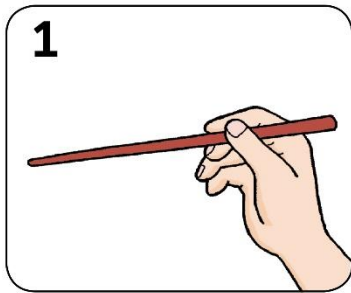


箸の持ち方を確認しよう

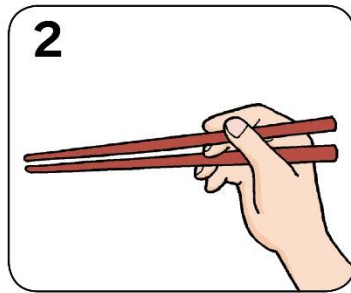


和食の食事作法は、「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、箸の使い方はとても重要です。箸には、切る、はさむ、混ぜるなど様々な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけることで食事がスムーズにできます。

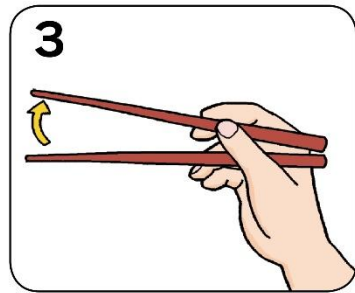
基本の箸の持ち方



1
上の箸は、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よう。



2
下の箸は、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。箸先はそろえましょう。



3
親指を支点にして、中指で上の箸を持ち上げ、上の箸だけを動かしましょう。



マナー違反に注意！

きれい箸

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまう箸づかいを「きれい箸」といいます。気をつけましょう。



刺し箸 	寄せ箸 	迷い箸 	ねぶり箸
涙箸 	持ち箸 	探り箸 	箸渡し