

# ＼気をつけよう！食事のマナー／

マナーを考えることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。まわりの人を不快にさせない、食事の場の雰囲気を悪くしないことが大切です。

## このような行動していませんか？

口に食べ物を  
入れたまま会話



食べ物が飛び散るなどして、まわりの人に不快感を与えてしまいます。

食事前に  
手を洗わない



手はきれいに見えても汚れています。きちんと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが体の中に入ってしまいます。

ほおづえ、ひじを  
ついて食事をする



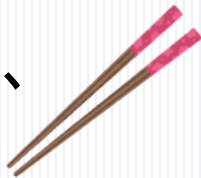
食べる姿勢が悪いと、見た目も悪く、また食べ物の通り道がせまくなり消化しづらくなります。

# ＼正しく持てているかチェック／

## 箸の正しい持ち方



- ①鉛筆の持ち方で箸を一本持つ。
- ②もう一本の箸を親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ③下の箸をしっかり固定し、上の箸だけ動かす。



## 食器(お椀、茶碗)の正しい持ち方



- ①親指はお碗のふちにかける。
- ②他の四本の指をそろえて、お碗の底にのせる。

