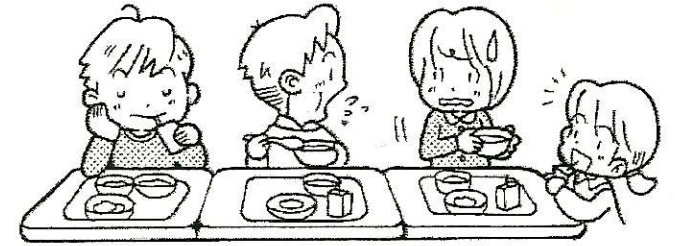


## マナーを守って 楽しく給食を食べよう

給食の時、自分がマナー違反をしていないかどうか、あらためてチェックしてみましょう。



### ◆誰のための「マナー」かな?◆

「マナー」なんて堅苦しくて嫌い! と思  
っていませんか。でも昔から伝えられている  
ように食器を並べると、自分勝手に並べた時  
にくらべて食べやすいことがわかります。

またみんなで食事をおいしく、楽しくする  
ためには、一緒に食べている人を不愉快にさ  
せない気配りが大切です。自分とみんなのた  
めに、基本的なマナーを守りましょう。

### ◆心を込めて「いただきます」◆

毎日何気なくいっている言葉ですが、意味  
を考えたことがありますか?

料理をつくってくれた人に対して感謝の意  
味を込めるほか、みんなが食べている肉や魚、  
野菜など命ある食べ物をいただいている、と  
いう意味もあるでしょう。

そのことを考えて、おやみに残したりしな  
いようにしましょう。

### チェックシートで食べ方を見直そう

行儀の悪い食べ方をしていると周りの人は食事をおいしいと感じられ  
ません。こんなことをしていないか、普段の食事をふりかえりましょう。

音を立てて食べる	食器をたたく	口に食べ物が入っ ているのに話す
食事にふさわしく ない話をする	食べ歩きをする	一度食べたものを 口から出す



正しい姿勢をつくるには、テーブルの正面を向いて、いすに深く腰かけ、  
背中をまっすぐに伸ばして座ります。背中が丸くなっていたり、前かが  
みで食べたりすると、見た目も悪いし、食べ物の消化にもよくないです。



### “ながら食べ”に注意警報!!

食事以外のことに集中しないように気をつけましょう。



テレビを見ながら ——— ゲームをしながら ——— マンガや雑誌を読みながら