

2月食育だより



2023年(令和5年)2月13日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

食事マナーを守って食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

食事中に気をつけてほしいマナー

姿勢



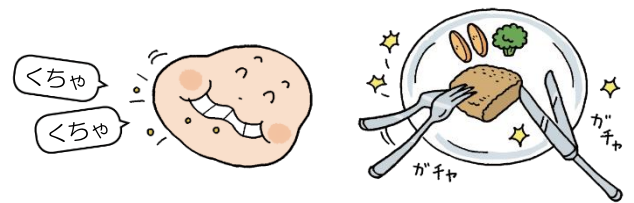
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

食事のあいさつ



感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

音を出さない



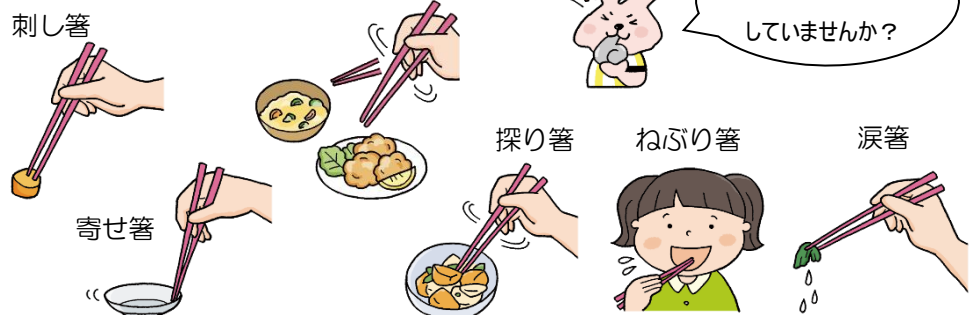
「くちゃくちゃ」と食べ物をかむ音や、食器の「ガチャガチャ」という音は不快に思う人が多いです。食べ物は口を閉じてかみ、食器は丁寧に扱きましょう。

スマホは見ない



食事は食べるだけでなく、料理の見ためや香りを楽しむ時間です。スマホを見るのは止めましょう。

箸の使い方



箸の使い方にもマナーはあります。特に、マナーが悪いとされる箸の使い方を「嫌い箸」と呼びます。

国が変わるとマナーも変わる？



日本と韓国を比べてみましょう。どちらも箸を使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理を箸だけで食べます。しかし韓国は器を持ちません。そしておかずは箸を使って食べますが、ごはんや汁ものはスプーン(スッカラ)を使って食べます。

他の国ではフォークやナイフを使ったり、何も使わずに手で直接料理をつかむ国があったりと、国によって文化が異なれば食事のマナーも変わります。

