



食事マナーのおはなし



食事のマナーは、食事をよりおいしく、より楽しくするためのお約束です。自分だけではなく、一緒に食事をする人にとっても、心地の良い食卓になるように食事のマナーを確認しましょう。

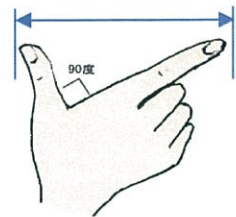
□姿勢は正しいですか？

机と体との間は、にぎりこぶし一つ分くらいあけて座り、背筋はまっすぐに伸ばしましょう。机に肘をつけて食事をしてはマナー違反です。



□食器やお箸の持ち方は正しいですか？

お茶碗や汁椀はきちんと手に持って食事をしましょう。お箸の正しいもち方、手のサイズに合った箸選びをしましょう。



手のサイズにあったお箸の長さは、ひとあた（イラストの親指から人差し指の長さ）×1.5 が理想です。

□まわりに迷惑をかけていませんか？

楽しい会話は大切ですが、口の中に食べ物が入ったままでおしゃべりをしないようにしましょう。食事中に席を立たない、くちゃくちゃと音をたてて食べないこともマナーの一つです。

□感謝の気持ちを持ちましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」は、食物や食事を作った人への感謝の気持ちを表すあいさつです。残さないで食べるようにしましょう。



『8月31日』は野菜の日

8月31日は「831」のごろ合わせから、野菜についてもっと知って欲しい、野菜をもっと食べてほしいという目的のもと「野菜の日」と制定(※)されています。

※ 全国青果物商業協同組合連合会9団体が制定

野菜には体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、特に旬の野菜（夏野菜）は、栄養価や味わいが増しているため積極的に食卓に取り入れ



ましょう。また、夏野菜は水分をたくさん含んでいるので水分補給になり、体を冷ます作用もあるので、暑い夏にはぴったりですが、食べ過ぎないようにしましょう。

～ お給食で使用している夏野菜 ～

トマト とうもろこし
きゅうり おくら

