

7 食事のマナー

○ よい姿勢で食器を正しく持つ

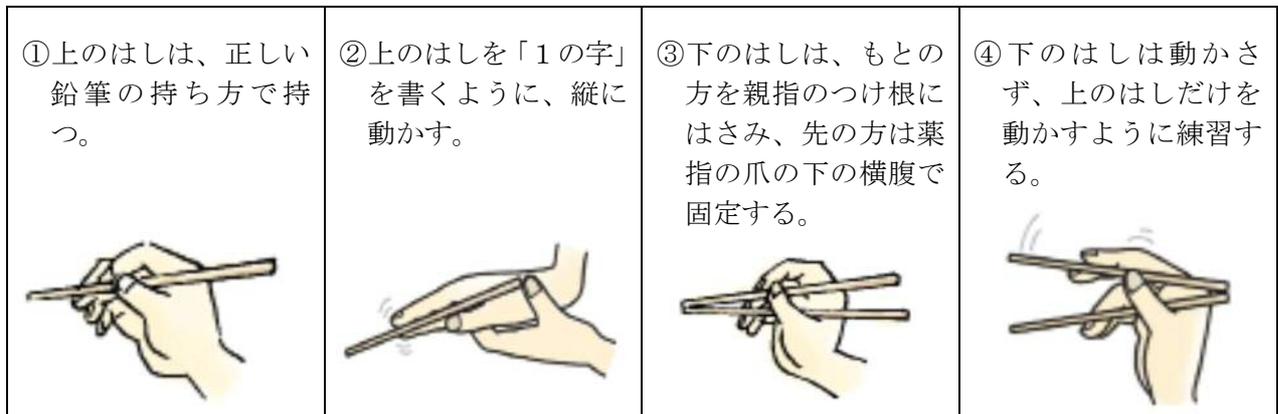
- ・ 背筋を伸ばす。
- ・ 食器を正しい位置に置く。(ご飯は左、汁物は右)
- ・ 椅子に正しく座る。
- ・ ひじをつかない。
- ・ 足を組まない。
- ・ 後ろを向いたりしない。

○ 迷惑になる行動をしない

- ・ 食べている途中で立ち歩かない。
- ・ 食べ物を口に入れたままで話をしない。
- ・ 食器をがちゃがちゃと音をたてたり、大きな音を立てて汁を飲んだりしない。
- ・ ストローを使って飲むときは音をたてない。
- ・ こぼさないように食べる。
- ・ くしゃみ、せきは、ハンカチで口をおおう。
- ・ 果物やデザートは最後に食べる。
- ・ 麺が入っていた袋やおかずが包まれていたアルミホイルなどのごみは、できるだけ小さくまとめておく。
- ・ 食べ終わったら静かに座って待つ。

○ はしを正しく使う

<正しいはしの持ち方(指導例)>



<きらいばしの例>

- ・ 迷いばし どれを取ろうか迷う。
- ・ なみだばし 汁を垂らしながらはしを動かす。
- ・ 刺しばし はしで食べ物を突き刺す。
- ・ 持ちばし はしを持ったまま食器を同じ手で持つ。
- ・ 寄せばし はしで食器を引き寄せる。
- ・ ねぶりばし はしをなめる。
- ・ さぐりばし ぐるぐるかき混ぜて中身を探る。