

# 正しい食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、自分自身が食事をスムーズにするためと、他の人に不快な思いをさせないためにあります。基本的なことを覚えて、日々の食事に生かしましょう。

## 姿勢を正そう



よい姿勢とは、テーブルと体の間こぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

## 食器を正しく持とう



自分で意識して、茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

## 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして食べましょう。



## 伝えよう日本の味

### 「こどもの日」

日本には、四季折々の伝統行事があります。そのひとつである「こどもの日」には、こいのぼりをあげ、ちまきや柏もちを食べてお祝いする風習があります。柏の木は新しい芽が育つまで葉が落ちないことから、「子どもが健康に成長して家が繁栄しますように」という願いが込められています。



### 「八十八夜」

立春から、八十八日目にあたる日で、このころは霜が降りることもなく、茶摘みや農作業を始める目安とされています。給食では、抹茶ビーンズや抹茶蒸しパン、ししゃものお茶揚げなどが登場します。