

# 給食センターだより



2023年 5月  
士幌町学校給食センター

## 食事のマナーについて

食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人と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。食事の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。

### 食事のあいさつについて

#### いただきます

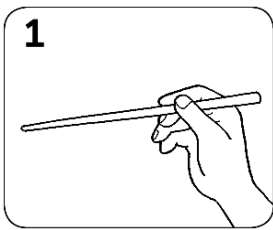
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



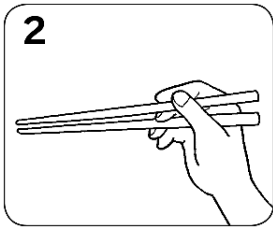
#### ごちそうさまでした

漢字で『ご馳走さま』と書き、「食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう」という意味が込められています。

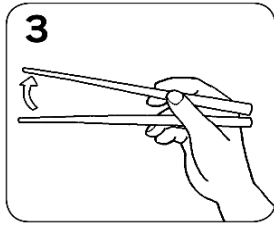
### 正しいはしの持ち方について



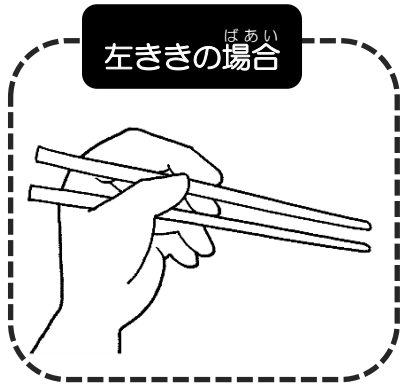
1 上のはしは正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



2 下のはしは親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

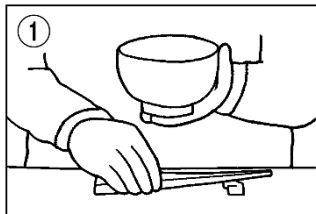


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

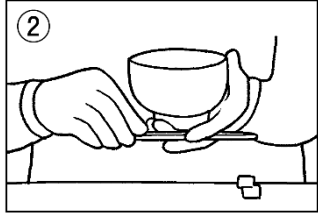


### 意外と知らない!?

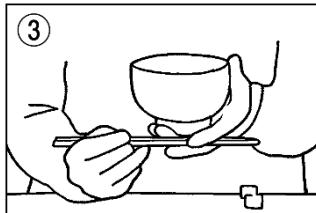
#### 器とはしの取り上げ方について



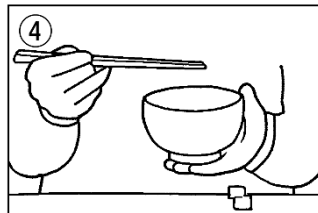
1 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



2 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをさめます。

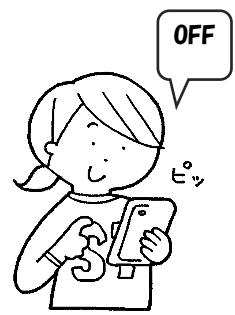


3 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



4 はしを左手から外します。

### 「ながら食べ」していませんか?



食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人と楽しく過ごす時間です。しかし、テレビやスマホを見ながらだと料理や会話に集中できません。また、食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。楽しい雰囲気でも食事をするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。