

6月 マナーを守って食事をしよう



食事の前後のあいさつは美しいマナーの第一歩です



「いただきます」

食事に携わってくれたすべての人に対して、感謝の気持ちを表す言葉。



「ごちそう（馳走）さま」

材料を集めたり調理したりして、駆け回っていただいたことへの感謝の言葉。



食事マナーを身に付けるのは

自分自身が落ち着いて食事をするためと、
周りの人に不愉快な思いをさせないように気遣いするための二つの理由があります。



食べ物を口に入れたまましゃべらない。



周りの人とふざけたり、
大声で話したりしない。



ひじをついたり、背中を丸めて食べたり
しない。

消化吸収をよくして胃腸を守るためにも、
姿勢よく食べましょう。

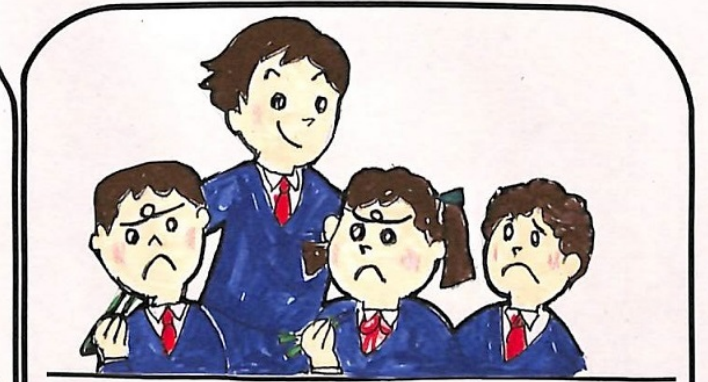
食事にふさわしい話題を選んで、穏やかに会話をしながら食べましょう。



くちゃくちゃ音を立てて食べない。



周りの人と速さを合わせて食べる。



みんなが食べ終わるまで席を立たない。