

食事のマナー

H26年4月 栄養士 鈴木七瀬

「食事のマナー」とは、いったい何なのでしょう。なぜ、守らなければいけないのでしょうか。また、どんなことに気をつけるべきなのでしょう。フランス料理や中華料理を食べるときの「マナー」ではなく、日々生活する上での「食事のマナー」をテーマに今回は考えてみましょう。

1. マナーを習慣づけることが大切な理由

マナーは、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事することができるための「心遣い」です。また、食事を口にするまでに携わってくれた人に対する「感謝のふるまい」でもあります。

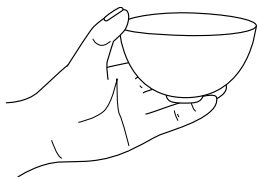
それらは、特別な日にあらわせば良いものではありません。常日頃から「心遣い」や「感謝のふるまい」を忘れてはいけません。

また、「特別な日はできる」と思っている、そのときだけ、「日ごろの習慣」が治るとも考えがたいです。「日ごろの習慣」が間違っていると、正しいマナーが何なのか、分からなかったりもします。

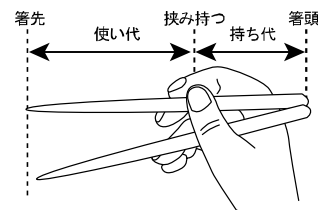
そういった意味でも、日ごろからマナーを守ることは大切です。

2 持ち方のマナー

器の持ち方

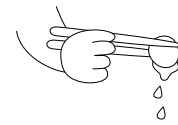


はしの持ち方

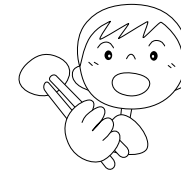


3. 箸のマナー (良くない使い方)

なみだ箸



さし箸



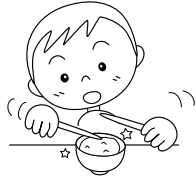
ねぶり箸



込み箸



叩き箸



迷い箸



なめ箸



よせ箸



くわえ箸



4. 食べる時のマナー

正しい姿勢で食べていますか? あいさつはできていますか?



いただきます



ごちそうさま



ひじをつく



犬食べ



音を立てながら食べる

