



「おうちで食事のマナー」

親子でやってみましょう☆



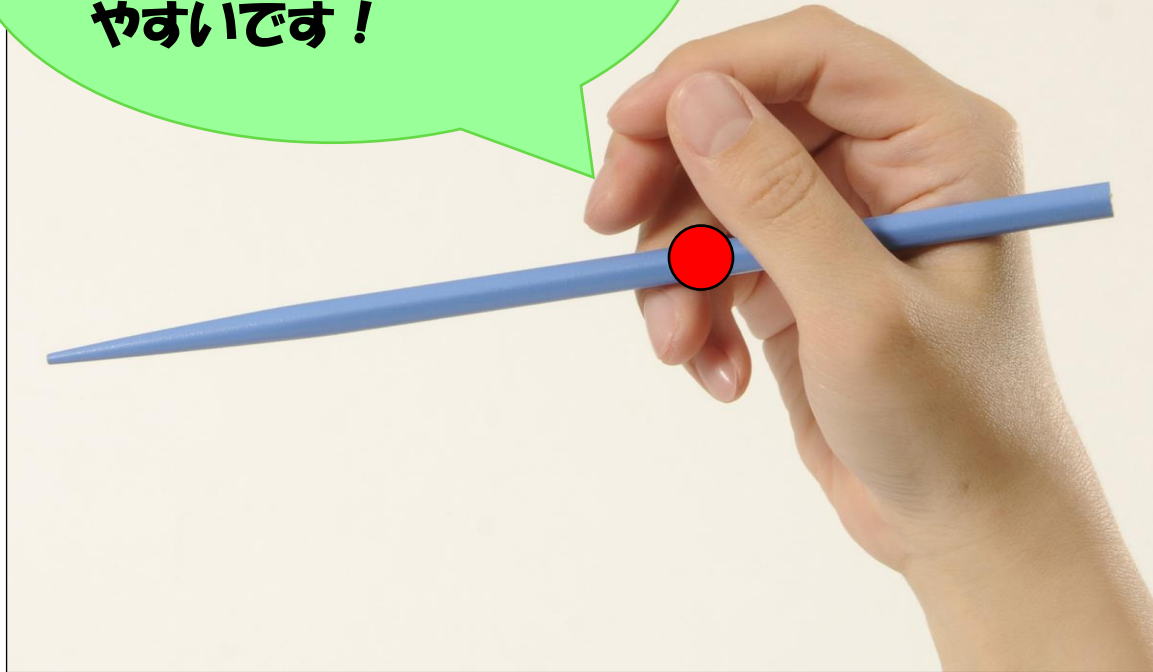
正しいはしの持ち方



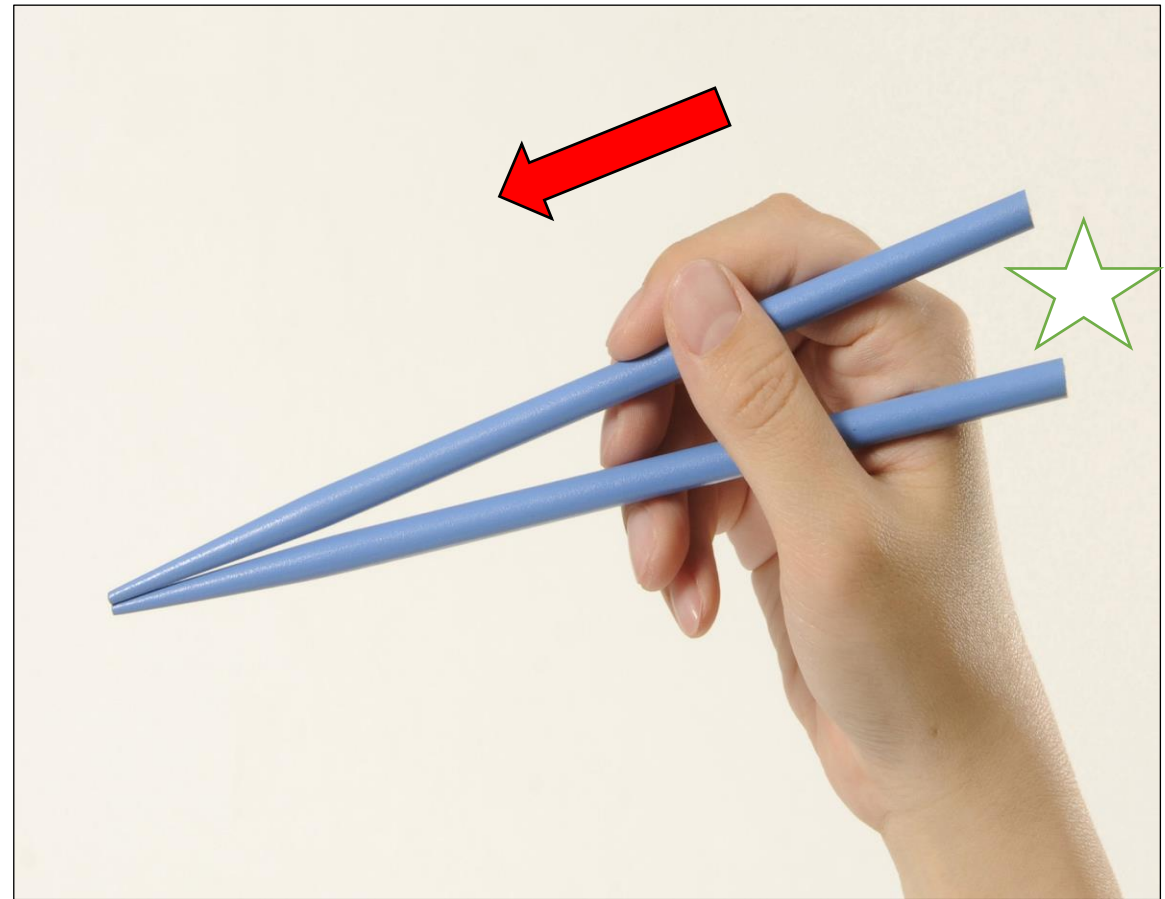
- ①まず、上のはしの持ち方です。
はしの上から1 / 3のところを親指、
人差し指、中指の3本の指で軽く
持ちます。
※ただし鉛筆の持ち方です！

- ②数字の1を書くようにたてに動かして
みましょう。手首は使わず、指だけで
動かしましょう。

薬指の第一関節の
ところに目印になる
シールを貼るとわかり
やすいです！



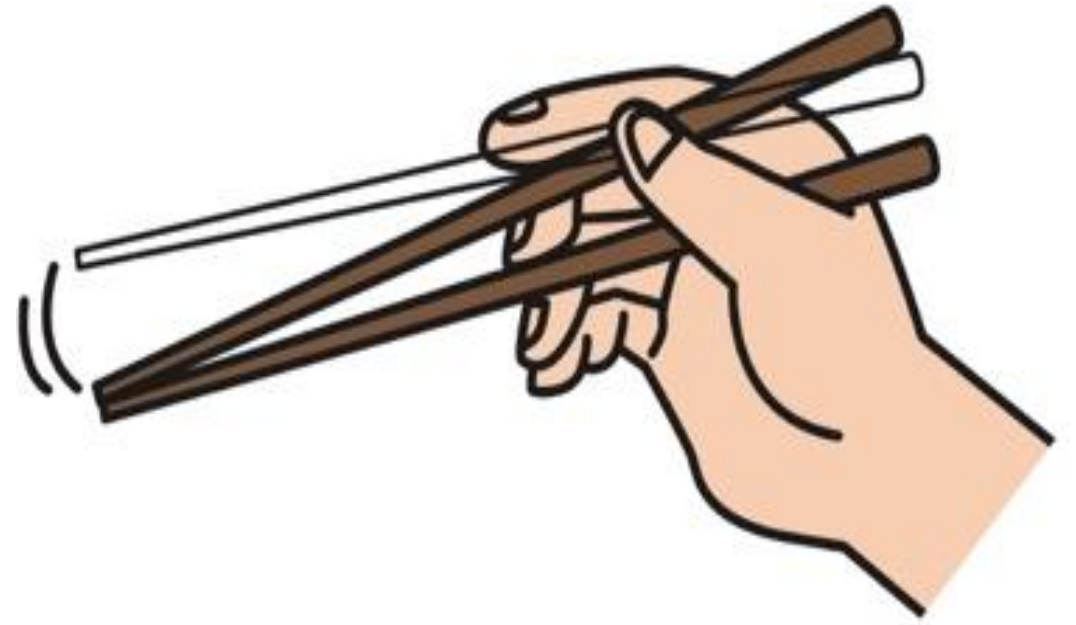
③下のはしは、親指の付け根と薬指で
持ちます。



④先ほどの上のはしを合わせて、
はしとはしの中に中指が入るように
持ちます。はし先はそろえましょう。
このとき、箸頭（☆の部分）が開いて
いるか確認しましょう。



⑤正しいはしの持ち方のできあがりです！



はしを動かして開閉の練習を
しましょう。
このとき、下のはしは動かさず、
上のはしだけを動かしましょう。



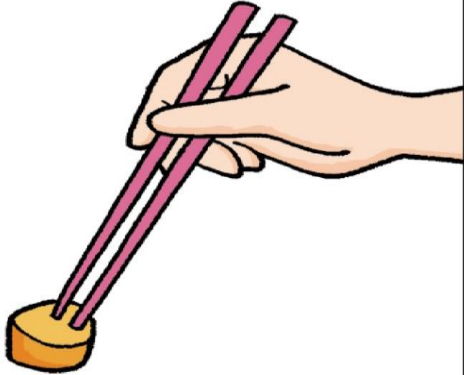
マナー違反に注意!

きらいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

さ 刺しばし



よ 寄せばし



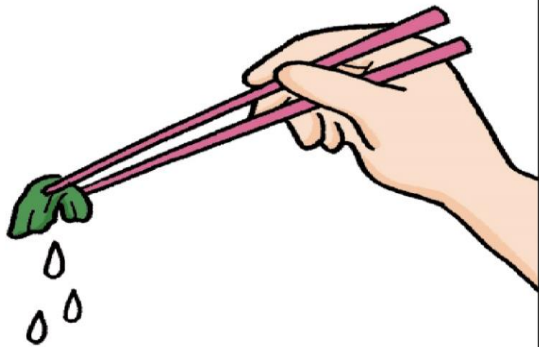
まよ 迷いばし



ねぶりばし



なみだ 涙ばし



も 持ちばし



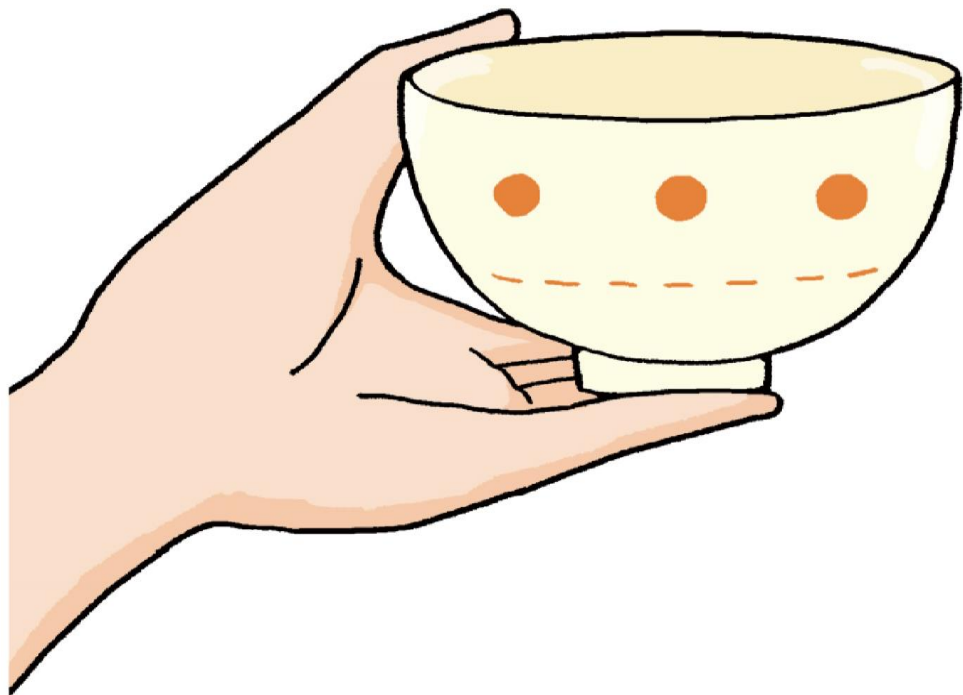
さぐ 探りばし



わた はし渡し

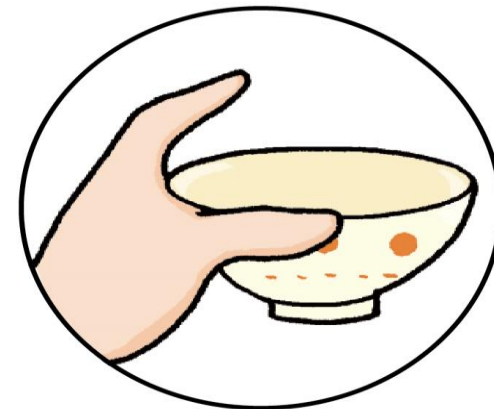
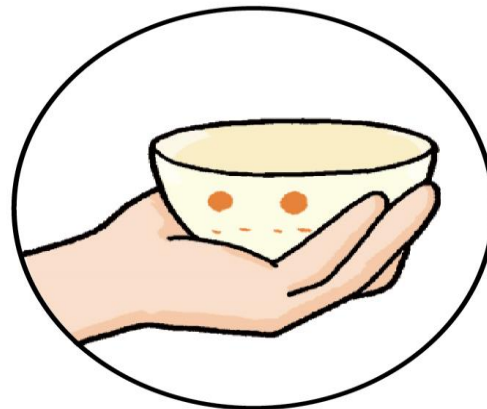
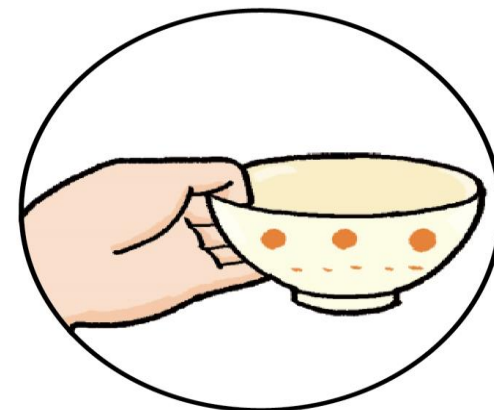
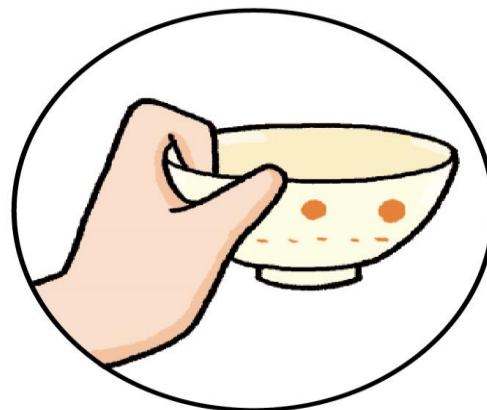


ちや も かた 茶わんの持ち方



ほん ゆび うえ いとそこ おや ゆび
4本の指の上に糸底をのせて、親指を
ちや ささ ほん
茶わんのへりにかけて支えます。4本の
ゆび うつわ あんてい
指をそろえると器が安定します。

も かた こんな持ち方はやめよう



ゆび 指をへりにひっかけたり、おや ゆび なか い
れたりする持ち方は、も かた うつわ あんてい
りょうり げんいん
料理をこぼす原因になります。

よい姿勢で食事をしましょう！

1. 前をむく

2. しゃきは
もつ

グー

3. グー1こ分
あける

ペタ

4. 足は床に
ペタっと！



5. せすじは
ピンと！

ピン

こんな姿勢は、**すぐに直しましょう！**



背中が丸まっている
ひじをついている
足をフラフラしている
背もたれに寄りかかる
犬食いなど

学校でも、食事マナー等の指導は行っていますが、給食時間での声かけだけでは定着が難しいです。

朝、昼、夕の3食のなかで、ご家庭と学校が協力をして行っていく必要があります。ぜひ、ご家庭でもお子さんの様子を見て頂き、お子さんへの声かけや指導を行って頂けたらと思います。