

いただきます、ごちそうさま

～食事のマナーを身につけよう～



食事のときは、「いただきます」の一言で、たのしい食事がはじまります。
ごはんを作ってくれる方や、生産者の方々へ、食材への感謝の気持ちをこめて
元気に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」を忘れずに言いましょう。
感謝の気持ちを表すために、食事のマナーについてもチェックしてみましょう。

食事のマナーはだれのため？

- ①一緒に食べる相手のため（一緒に食事をする人が気持ちよく食べるため）
- ②作ってくれた方のため（食材、料理を作ってくれた方へ感謝の気持ちを表すため）
- ③自分のため（自分がおいしく気持ちよく食べるため）

食事のマナー クイズ

みぎ
右の配膳でまちがっているところが2ヶ所あります。
わかるかな？
(答えはページの下に)



食事のマナー CHECK

- まちがった例
- ① ひじをつか
ないで、姿勢よく
食べる



- まちがった例
- ② 食事の途中で
立ち歩かない



- まちがった例
- ③ 口の中に食べ物
が入ったまま
話さない



- まちがった例
- ④ ご飯とおかずを
交互に食べる



食事マナーはみんなが楽しく気持ちよく食べるための「思いやり」です。食事マナーを見直し、
楽しい食卓で健康な心を育みましょう。

①魚の向きが逆（魚は左側が頭になるようにおきましょう）
②ご飯とお味噌汁の位置が逆（主食は左側、汁物は右側におきましょう）

～クイズの答え～