



食事マナーの基本 姿勢



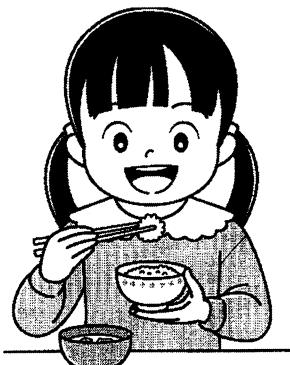
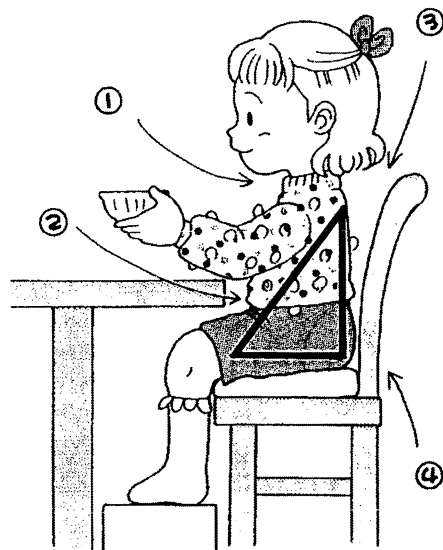
ごはんを食べるとき、姿勢は意識していますか？正しい姿勢で食事をするこ
とは、子どものときから身につけておきたいことのひとつです。毎日の食事の中
で、少しずつ身につけていきましょう。

☆直角三角形を意識しよう

チェックポイント

- ①あごをひく
- ②テーブルの間はこぶしひとつぶん
くらいあける
- ③背中はまっすぐに伸ばす
- ④いすに深く腰掛ける

正しい姿勢は横から見ると、頭、お尻、ひざ
を結んで直角三角形の形になります。見た目
も美しく、食べやすい姿勢です。



☆お茶わんを持って食べよう



お茶わんを持って食べることで背筋が伸び、
自然と姿勢がよくなります。また、食べ物がこぼ
れ落ちるのを防ぐことができます。

※大きな平皿などは持ち上げず、皿のふちにそっと手を添えましょう。



中秋の名月「十五夜」 ☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。今年の十五夜は9月17日です。十
五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子を
お供えします。お月様の見えるところに、お団子と秋に収穫される果物やススキ
を供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

