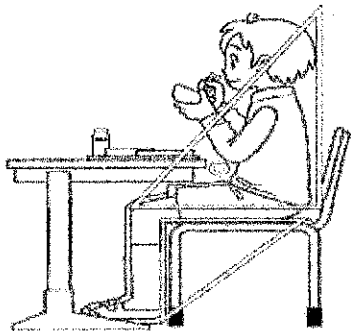


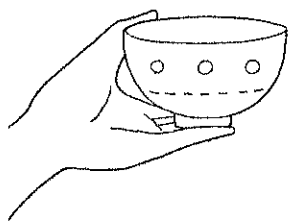


日の暮れる時間が早くなり、秋の深まりを感じられるようになりました。おいしい秋の味覚を楽しんでいますか。より食事を楽しむためにも、食事のマナーを守ることは大切です。基本的な食事のマナーを確認してみましょう。

## ◇きちんとした座り方



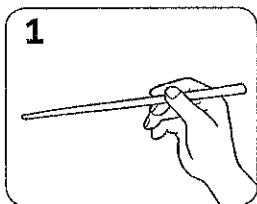
- ①頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるように座ります。
- ②体と机の間は、握りこぶし1つ分くらいあけます。



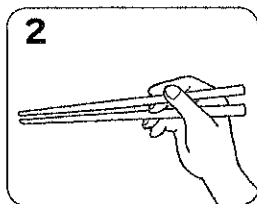
## ◇茶わんの持ち方

4本の指の上に茶わんの底を乗せて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

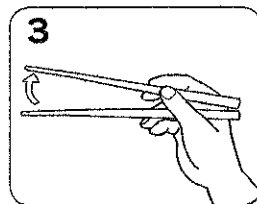
## ◇はしの持ち方



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指のあいだとお指の先は揃えましよう。



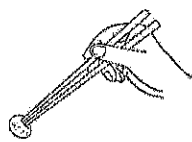
3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ちあげ、上のはしだけを動かしましよう。

## ◇まちがったはしの使い方



### はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ



さしばし



寄せばし



ねぶりばし



探りばし



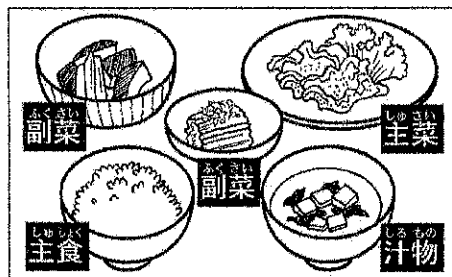
くわえばし



渡しばし

これらの使い方は、「きれいばし」とも呼ばれ、マナー違反です。気を付けましよう。

## ばっかり食べていませんか？



和食は、主食のごはんを中心に、主菜や副菜、汁物を交互にまんべんなく食べることで、口の中でよく味わうことができます。