

いわふねしぐさ大作戦

いわふねしぐさ第10弾

平成29年度より、岩舟中学校第1学年で「わがまち岩舟」と題しての総合学習があり、30年度は1年1組が「いわふねしぐさ」に取り組み、“私達が考えるいわふねしぐさ”を学校祭で発表しました。「いじめ防止しぐさ」「ボランティアしぐさ」「親切しぐさ」など多岐にわたるアイディアがあり、今回「食事しぐさ」を参考にしました。

しょくじ 食事しぐさ

しょくじ しゅうかん みなお
食事の習慣を見直してみましよう。

- 家族そろって食事をしていますか？
- ながら食べをしていませんか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？
- 食べ物を口に入れたままおしゃべりをしていませんか？



たの ぶんいき しょくじ
楽しい雰囲気の中で食事をしましよう

いわふねしぐさ実行委員会

事務局：栃木市岩舟公民館内 TEL 0282-55-2500 FAX 0282-55-5065

何かお気づきの点やご意見がありましたら、お気軽にお問合せください。

みんなの一步で大きな家族、つながる「いわふね」

楽しく
食べていますか？

我が家の食事のマナーを考えてみましょう

おはしはきちんと
持っていますか？

OKマナー

例 ながら食べをしない

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

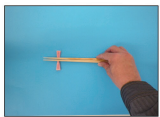
NGマナー

例 ひじをついて食べる

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

一度身についた食事の習慣はすぐに変えることは難しいものです。子どもころから食事マナーを身につけ、食べ物に感謝する心を育てましょう。

はし 箸の正しい取り方



①右手で箸をとる



②左手で箸をうける



③右手で正しい持ち方に替える



④これが正しい持ち方

食器を正しく並べよう



主食は手前左、汁物は手前右、主菜は右奥、副菜は左奥に置きます。主食・主菜・副菜のそろった食事を「日本型食生活」といいます。

箸は のず 使か いし 方い

- ・ 刺し箸（料理をはしではさまずに、突き刺して取ること）
- ・ 探り箸（食器の中をはしでかきまわして、中身をさぐること）
- ・ 迷い箸（どれを食べようか迷いながら、はしを動かすこと）
- ・ 寄せ箸（はしを使って食器を引き寄せたり、押ししたりすること）
- ・ ねぶり箸（はしについたものを口でなめること）

※これ以外にもあります。