

毎日の食事は、体をつくり、健康を維持する大切な役割に加えコミュニケーションの場の一つです。

家族や親しい人々との楽しい食事は、気分をなごませ、人と人とのつながりを深めます。



きょうしやく  
共食とは？

感謝の気持ちを言葉にして伝えることが大切

食事は『いただきます』のあいさつから。

そして、“食材料”“料理の工夫や味”“器や盛り付け”などにふれるなど、つくってくださった方への心遣いも忘れずに！！

最後に  
『ごちそうさま』



食を共に楽しむこと！

食事の楽しみは、「一緒に食べる」ことだけではなく、

- ・『何をつくらうか？』『買い物はどこです？』など話し合う
- ・料理を『教えたり・学んだり・手伝ったり』する
- ・準備や片づけを分担するなど含まれています。

誰かと  
一緒のときが、  
一人より楽しい！



## 一緒に食べる人への心くばり

食卓でのマナーは、一緒に食事をする人たちと、“料理を味わい”“楽しく食べる”ための重要な要素です。みんなが不快に感じることをしないように、心くばりをするのが大切です。

マナーのポイント

- ◆きれいに食べる（残さず食べる）
- ◆食卓に“ひじ”をつかない
- ◆人の前に手を出して物をとらない
- ◆大声や不快な生理音をださない
  - ・スープをすする
  - ・クチャクチャ音をたてて噛む、ゲップをする等
- ◆一緒に食事が終わるように、食べるペースに配慮する
- ◆楽しい会話ができるよう“話題”を選ぼう



◆箸を使ってこんなことをするのはやめよう

・寄せばし ・刺しばし ・ひろいばし

※この他にもいろいろあります。

### いただきます

“いただく”は、もともと“あたまにのせる”の意味ですが、物をもったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人等の生産・加工・流通などに関わった方、料理してくれた人への感謝など・・・さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

### ごちそうさま

“馳走”は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

