

## マナー～食事の時の食べ方～

今月は、マナー“食事の時の食べ方”について  
いくつかの視点から考えていきましょう。

### ○料理の配膳

日本の伝統的な食事である和食は、主食・主菜・副菜を揃えます。  
主食のごはんは左側、汁物は右側になります。  
主菜は右奥、副菜は中央部や空いている左側に置きます。  
“一汁三菜”という言葉の通り、主菜・副菜2皿を揃えると、  
バランスの摂れた食事へ近づきます。

### ○音

食事をする時、食器のガチャガチャや噛む時のクチャクチャなどの  
音をたてていませんか？  
そばなどを食べる時に出る音以外は、  
基本的に、音をたてないよう意識しましょう。

### ○スピード

早すぎても、遅すぎても、周りの人に気を使わせてしまいます。  
一緒に食べる人のペースに合わせることを意識しましょう。

3ヶ月にわたり、食事の時のマナーについて考えてきましたが、  
いかがでしたか？

食事の時の姿勢・箸の持ち方・食べ方を意識すると、  
自分も周りの人も心地よく食事を楽しむことができるのではないのでしょうか？