



令和3年10月  
磯部小学校

## こうちゅうちょうみ あじ 口中調味でおいしく味わおう♪

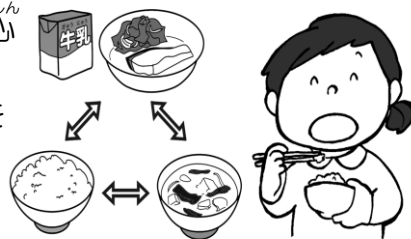
ごはんとおかずを交互に口へ入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方を

“口中調味”とよびます。これは、古くから日本人が食べてきた食べ方です。

一品ずつ食べる「ばっかり食べ」ではなく、ごはんを中心

にそれぞれのおかずをまんべんなく食べる「三角食べ」を

意識して、毎日の食事をおいしくいただきましょう。



## 知っていますか？

食事マナーは国や文化によって違います。



世界のいろいろな国や地域ではそれぞれの食文化があり、食事のマナーも違ってきます。日本で普通に行われていることでも、ほかの国ではマナー違反になる場合もあります。その逆もあります。お互いが違う文化でも、理解し合うことが大切です。

## しょくじ だれ 食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、「食事の前と後のあいさつ」や「食べ方」、「はしの使い方」など色々なことに気をつける必要があります。では、それは誰のためにあるのでしょうか？

いっしょに しょくじをする人が気持ちよく食べるため



口に食べ物を入れたまま話をしない

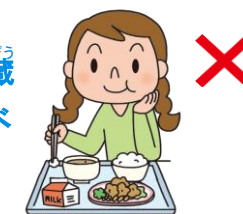


食べている途中で立ち歩かない

じぶんがおいしく健康に食べるため



姿勢よく食べると内蔵の働きがよくなり、食べ物の消化や吸収もよくなります。



かんしゃ 気持ちを表すため

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」

