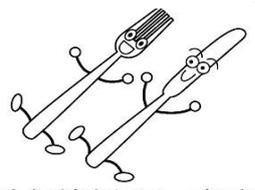


食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

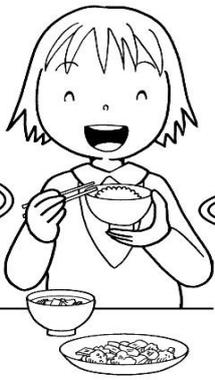


食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

食器をきちんと持つよう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

はしの持ち方レッスン!

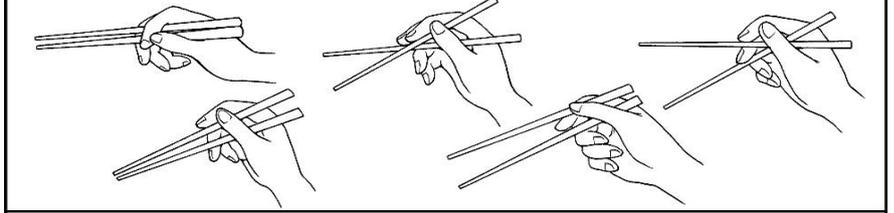


- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!



こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!



ハニーマスタードチキン

【材料】(5人分)

- ・鶏肉……………300g
- ・塩こしょう……………少々
- ・白ワイン……………小さじ1
- ・粒入マスタード ……大さじ1(15g)
- ・はちみつ……………大さじ1/2(10g)
- ・うすくち醤油……………小さじ1(5g)

【作り方】

- ① 鶏肉を5等分に切る。
- ② 切った鶏肉をポリ袋に入れ、調味料に30分程度漬け込む。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に並べ220℃のオーブンで15分程度焼く。
※焼時間は肉の大きさや機種によって調整してください。

<フライパン調理をする場合…>

- ①切った鶏肉に塩コショウで下味をつけ(約30分)、フライパンに油を敷いて☆熱し、鶏肉を両面焼く。②火が通ったら余分な油をふき取って、混ぜ合わせた☆残りの調味料を加え、味をからめる。

