



食事のマナーを 振り返ってみましょう！



家族や友人と食事をするとき、お互いがマナーに気をつけることで、より楽しく食べることができます。

気をつけたい7つの食べ方を、それらの頭文字をつなげた「つたなくまずい」という合言葉で覚えてみましょう。



つ ... つきひじ

テーブルにひじをついて食事をしないようにしましょう。



た ... 食べ散らかす

食べ物をこぼしたり飛び散らせたりせず、きれいに食べるように気をつけましょう。

な ... (口の) 中の食べ物が見える

口を開けて噛んだり、口の中に食べ物が入った状態で話したりしないようにしましょう。



く ... くちゃくちゃ食べる

食べ物を噛むときは唇を閉じ、なるべく音が出ないように意識してみましょう。

ま ... まずそうに食べる

いやいや食べたり、「これ嫌い」などと言ったりすると、料理を作った人だけでなく、一緒に食べている人も不快に感じてしまいます。

ず ... ずるずる音を立てる

汁物や飲み物は、できるだけ音を立てずに飲みましょう。



い ... 犬食い

「犬食い」とは、食卓の上の皿に顔を近づけて犬のように食べること。できるだけ背筋を伸ばし、和食の場合は茶碗や汁椀などは手に持って食事をしましょう。