

หนูทำได้

คู่มือสอนเด็กสไตส์ญี่ปุ่น ให้รู้จักหน้าที่
มีวินัย รับผิดชอบตัวเองได้ และใส่ใจผู้อื่น

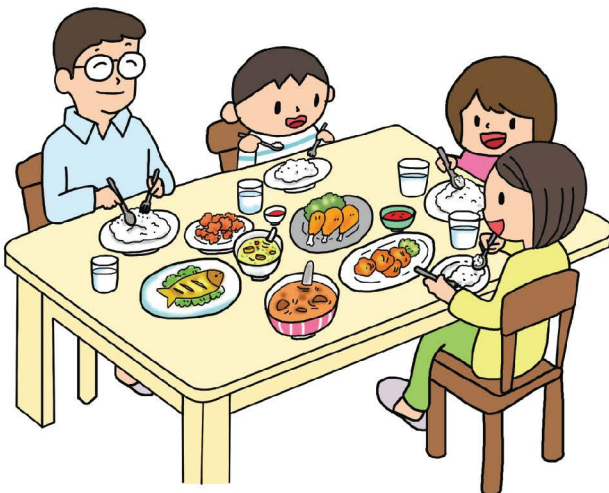


มีมารยาท บนโต๊ะอาหาร



คำนิยามโดย อ.ธิดา พัทธกษสินสุข (ครูหวาน)
กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

Masaaki Yatagai และ Akira Murakoshi เขียน
Chika Kitamori ภาพประกอบ
ประพันธ์ รัตนสมบัติ แปล



หนูทำได้

มีมารยาท บนโต๊ะอาหาร

สารบัญ



มากินข้าวด้วยกันนะ..... 6

ข้อของหนู..... 8

อุปกรณ์การกินอื่นๆ..... 10

จาน ชาม และถ้วย..... 12

กินข้าวให้ถูกวิธี..... 14

มารยาทในการกินอาหาร..... 16

กินอาหารประเภทเส้น..... 18

กินอาหารประเภทต่างๆ..... 20



ตี๋มเครื่องตี๋ม..... 22

กินผลไม้..... 24

กินของว่าง..... 26

กินที่ร้านอาหาร..... 28

สถานการณ์แบบนี้ทำอย่างไรดีนะ..... 30

ในตู้เย็น..... 32

ช่วยงานในครัว..... 34

ช่วยทำกับข้าว..... 36

ช่วยทำกับข้าว (ต่อ)..... 38

กินอิ่มแล้ว..... 40

เก็บล้างภาชนะ..... 42

เก็บกวาดในครัว..... 44

กินแบบไหนดีนะ..... 46

เด็กตี๋มมีมารยาทบนโต๊ะอาหาร..... 47



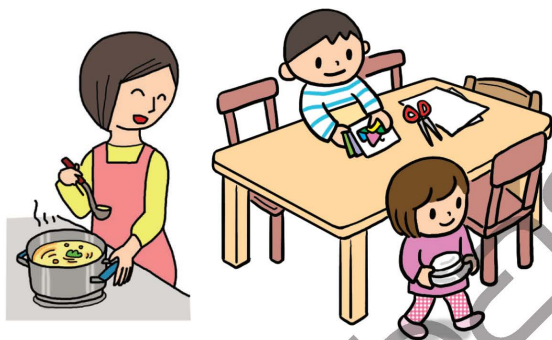
มากินข้าวด้วยกันนะ

เด็ก ๆ รู้ไหมก่อนกินข้าวต้องทำ
อะไรบ้าง



ทำความสะอาดโต๊ะ

เก็บของที่ไม่ใช่ออกจากโต๊ะ



เช็ดโต๊ะให้สะอาด



ล้างมือ

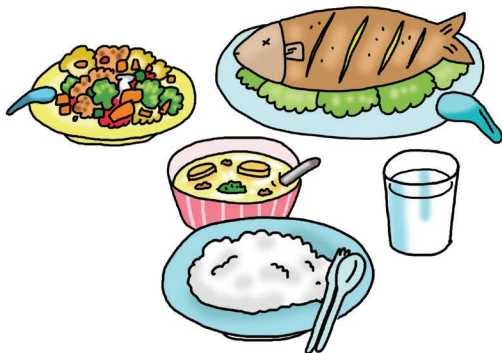


ถือ 2 มือนะลูก

หยิบภาชนะ
ไปวางที่โต๊ะ



จัดโต๊ะอาหาร



วางจานตรงหน้าผู้รับประทาน
ช้อนส้อมวางคู่กันทางด้านขวา
แก้วน้ำวางหน้าจานเยื้องไป
ทางขวา

พร้อมแล้ว ลงมือกินได้เลย



กินพร้อมหน้า



ครอบครัวสุขสันต์ แบ่งปันเรื่องราว
ในมื้ออาหาร

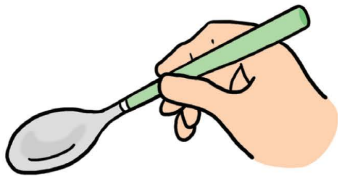
ช้อนของหนู

ช้อนมีตั้งหลายแบบ แล้วช้อนแต่ละแบบ
ใช้ยังไงนะ



วิธีจับช้อน

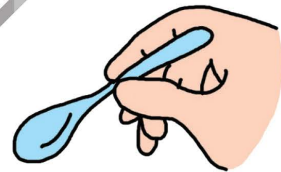
จับช้อนหลวมๆ ด้วยนิ้วโป้งกับนิ้วชี้
นิ้วที่เหลือรองรับน้ำหนักช้อน



ช้อนยาว



ช้อนสั้น



ช้อนชา



ช้อนไอศกรีม

จะช้อนใหญ่หรือช้อนเล็ก
ก็จับเหมือนกันจะ

- ใช้ช้อนคนเครื่องดื่ม
- ใช้ช้อนตักอาหารเข้าปาก



อ๊ะ! ระวังร้อน
ก่อนกินอย่าลืมเป่านะ

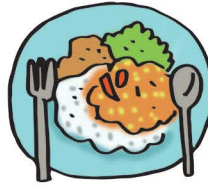
อาหารที่กินด้วยช้อนชนิดต่างๆ



ข้าวต้ม



ไอศกรีม



ข้าวราดแกง



โกโก้

ช้อนกลาง

ใช้ช้อนกลางตักกับข้าวมาใส่จาน
ตัวเองทุกครั้ง



ถ้าอยากชดน้ำแกง ให้ใช้ช้อนกลาง
ตักน้ำแกงจากชามใหญ่มาใส่ช้อนของเรา

ถ้ากับข้าวอยู่ไกล
บอกคุณพ่อคุณแม่
ให้ตักให้นะ



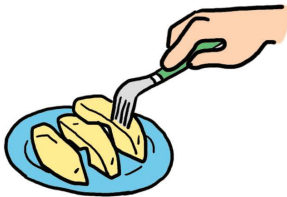
อุปกรณ์การกินอื่นๆ

นอกจากช้อนแล้วยังมีอุปกรณ์อื่นๆ ไว้ใช้กินด้วยนะ

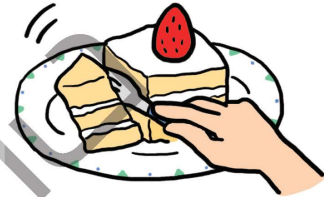


ส้อม

จับส้อมโดยคว่ำมือลง นิ้วชี้ยึดตรงบนด้าม



ใช้ส้อมจิ้มอาหาร



ใช้ส้อมตัดอาหารนุ่มๆ

ใช้ช้อนคู่กับส้อม

มือข้างขวาจับช้อน ข้างซ้ายจับส้อม

จับหลวมๆ ด้วยนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ ส่วนนิ้วกลางรองด้าม



ไม่จับแบบนี้



ใช้ส้อมช่วยกวาดอาหารเข้าช้อน



• อาหารทั่วไป

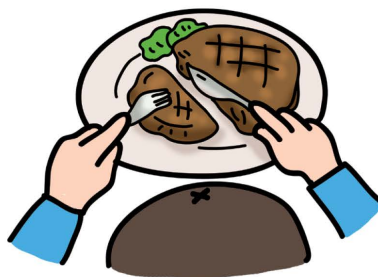


• อาหารประเภทเส้น

ไม่ควรตักคำใหญ่
เกินไปนะ

ใช้มีดคู่กับส้อม

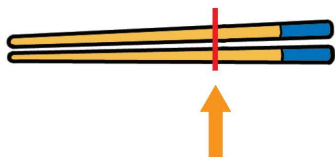
วางนิ้วชี้บนสันมีด



ใช้มือขวาจับมีด มือซ้ายจับส้อม

ตะเกียบ

• วิธีจับตะเกียบ



จับบริเวณนี้

วางตะเกียบอันบนไว้ระหว่างนิ้วชี้กับ
นิ้วกลาง

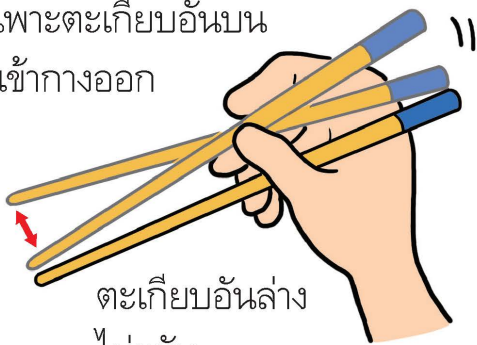


ให้ปลายตะเกียบ
เสมอกัน

ใช้นิ้วนางรองตะเกียบอันล่าง
นิ้วโป้งกดตะเกียบทั้ง 2 อันไว้

• วิธีขยับตะเกียบ

ขยับเฉพาะตะเกียบอันบน
ให้ทางเข้าทางออก



ตะเกียบอันล่าง
ไม่ขยับ

ไม่จับแบบนี้



E DE WAKARU KODOMO NO SEIKATSU ZUKAN ② SHOKUJI NO KIHON

มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร

Masaaki Yatagai และ Akira Murakoshi เขียน

Chika Kitamori ภาพประกอบ

ประพันธ์ รัตนสมบัติ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2559

ราคา 135 บาท

Original Title: E DE WAKARU KODOMO NO SEIKATSU ZUKAN ②

SHOKUJI NO KIHON

© 2012 by Masaaki Yatagai, Akira Murakoshi, Kodomo no seikatsu kagaku kenkyukai

Illustrations © Chika Kitamori

Original Japanese edition published by Godo-Shuppan Corporation Ltd.

thai translation right arranged with Godo-Shuppan Corporation Ltd.

through The English Agency (Japan) Ltd. And Eric Yang Agency

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2559: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณารักษ์ของหอสมุดแห่งชาติ

มะซากิ, ยะตะงะอิ.

มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร. -- (ชุด หนูทำได้). -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์จำกัด, 2559.

48 หน้า.

1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. 2. วินัยของเด็ก. I. อะกิระ, มุระโกะชิ, ผู้แต่งร่วม. II. รัตนสมบัติ, ผู้แปล. III. ชิกะ, คิตะโมะริ, ผู้วาดภาพประกอบ. IV. ชื่อเรื่อง.

649.64

ISBN 978-616-04-2369-9

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสฤกษ์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา พรกวินทร์ แสงสินชัย • บรรณาธิการบริหาร วิมล จรุงจรส • บรรณาธิการเล่ม วราภรณ์ กฤตสัมพันธ์ ดิณณา โชคจารุเนตร • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รณชัย พุ่มรัตน์ ภัทธินาถ บุษบะ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรขาว • ออกแบบปก สุภาวดี แพรขุนทด • กราฟิก สุนัดดา เนตยานันท์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต จัดรติพิทย์ กลีสิทธิ์

เพลงที่ กรุงเทพมหานคร สแกน โทร. 0-2803-2544 พิมพ์ที่ ที เอส อินเตอร์พริ้นท์ โทร. 0-2174-6055

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

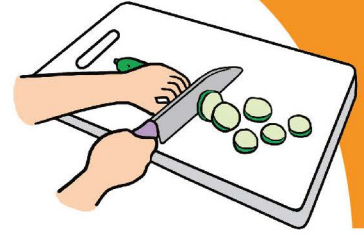
โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีขอเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1



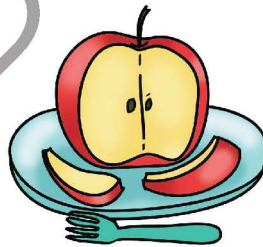
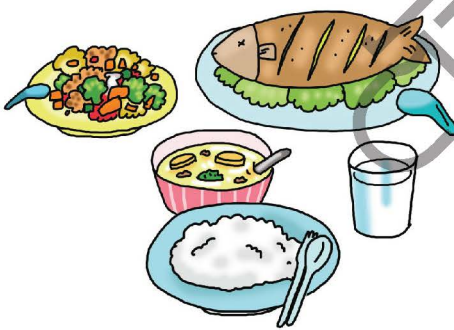
ชวนเด็ก ๆ มาเรียนรู้วิธีปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน
รู้จักดูแลตัวเองและเข้าใจมารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
เพื่อเตรียมพร้อมก้าวสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ

ฝึกกินอาหารให้ถูกวิธีทุกที่ทุกสถานการณ์

- วิธีใช้ช้อน ส้อม และอุปกรณ์การกินอื่นๆ • จัดโต๊ะอาหารอย่างไรให้ถูกต้อง
- เลือกใช้ภาชนะให้เหมาะแก่อาหาร • ช่วยงานในครัวเล็กๆ น้อยๆ

และอื่นๆ อีกมากมาย

ที่จะสอนให้เด็กๆ รู้จักกาลเทศะและมารยาทบนโต๊ะอาหาร



อย่าลืมสะสมให้ครบทั้ง 4 เล่มนะ



- ✓ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
- บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก
- ธรรมชาติรอบตัว
- สิ่งต่างๆ รอบตัว
- ✓ หนังสือ/สื่อเสริมการเรียนรู้

