

（１）食事の基本原則

食事は連帯感や帰属意識を醸成する「心を分け合う」ための公的行事なのでその場所が大切になる。全員の料理が揃ってから食べ始め、全員が食べ終わってから終了することが基本となる。

食事の基本は「美しく清らかに」食べることにあり、そのためには幾つかの注意事項がある。まず、大声を出さないこと。会話に夢中になってつい大声をあげがちになるが、全員で食事をしているという意識を忘れてはならない。

次に、極力音を立てないこと。飲んだり噛んだりする音を立てないことである。口一杯に頬張らず、口を結んで食べる。また、箸で食器を叩いたりしてはいけない。「茶碗や鍋を箸で叩くと蛇が入ってくる（または、嘔になる）」と昔は言われている。

三つめは、食事中的所作に気を付けること。口に食べ物を入れたまま話さないこと、食べ物が口に入っている時に話しかけられた場合は静かに飲み下し、その後で返事をするようにする。犬食い（肘をついて食器の方に口を近づけて食べること）や肘をついたり足を組んだりしないことは勿論、ナイフや箸を振り回したり、もちろん食事中にウロウロしてもいけない。

食事中的の欠伸や咳は我慢し、トイレにはなるべく立たないようにする。鼻をかむときは別室に行く配慮が必要。仮に灰皿があったとしてもデザートが終わるまでは喫煙しないという配慮も必要である。なお、常に口の周りを汚さないように気を付けておこう。

四つめに、食器を汚さず、食べ散らかさない。魚の皮をたたんで食器の隅に置く。茶碗に米粒が残らないようにする。食べ物の残滓が見苦しくないようにしておく。

五つめは、食べるスピードを周囲の人に合わせる。「いつまでも食べていると縁遠くなる」と昔は言われたが、ノロノロといつまでも食べないこと。逆に早く食べ過ぎると周りの人に気を遣わせてしまうことにもなるので注意しよう。

最後に、楽しい会話をするように心がけること好ましい話題は、気候や季節の話、最近のニュース（但し、暗い話題は避ける）、趣味、旅行、話題のドラマや映画など。逆は、下品・尾籠な話題、人の悪口や噂、プライバシーにかかわること、政治や宗教、仕事、病気、出された料理や店の評価などになる。

家での所作がそのまま社交の場において現われてしまう。家での所作も日頃から注意しておいたほうが良いだろう。昼の場合は正座して食べ座る場所を決めておく、器や箸を持ったままテレビに目を移さない、「食べてすぐ寝ると牛になる」と言われたように、食事の後に見苦しい態度をとらない等の注意も必要である。