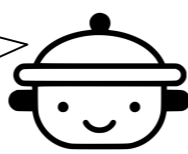


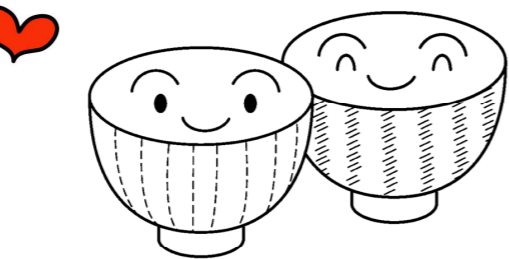
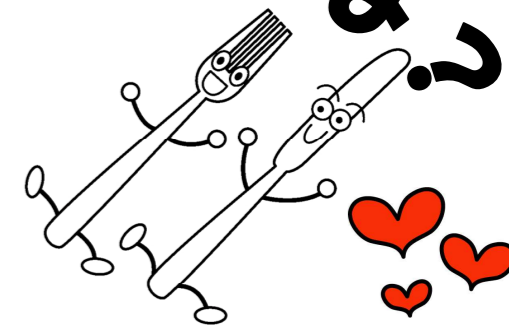
食育だより

3月
平成24年度



できるようになったかな？

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。

きちんと座って食べていますか？



- ☞ 背中はまっすぐかな？
- ☞ ひじをついていないかな？
- ☞ 足はそろえて床についているかな？

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ばした状態です。

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。

将来

いろいろな人と楽しく 会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

食器をきちんと 持とう

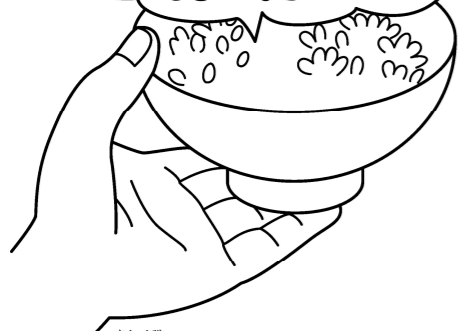
茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

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。

茶わんと汁わんの 持ち方



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

ごはん1粒まで 残さず食べよう



お米などの作物は農家の人長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。