

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

10月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和6年度)



食事のマナーを守って 楽しく食事をしましょう!

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をするすることで、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。楽しく食事をするために、食事のマナーを身に付けていきましょう。

◆ 姿勢 ◆



いすに深く腰掛け、背すじを伸ばして足を床につけます。

◆ 食器の並べ方 ◆



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側に置きます。

◆ お茶わんの持ち方 ◆

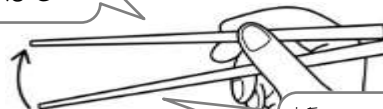


親指を茶わんのふちにつけて、他の指はそろえて底にあてます。

きちんと持つと、食べこぼしもなく、見た目も美しく見えます。

◆ はしの持ち方 ◆

上のはしは動くはし



下のはしは動かないはし

正しい持ち方をマスターすると、スムーズにはしを動かすことができます。

身近なおとなが手本に



何か他のことをしながらの「ながら食べ」は食べ物をこぼしたり、姿勢が悪くなったりしがちです。家庭では、おとなが子供の手本となって、いっしょに食事の時間を楽しみましょう。

食事中、スマホはOFFに。

