

# 3月 給食だより

## 食事のマナー

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく楽しく食事をするためには、食事のマナーも大切です。子どもと一緒に食卓を囲む中で、大人がマナーのお手本を見せてあげましょう。

子どもは注意されてばかりいると食事が楽しくなくなってしまいます。「いけない」ことはきちんと伝え、上手にできた時にはたくさんほめてあげましょう。

個人差はありますが、子どもは少しずつできるようになってきます。毎日の食事の中で、家庭でも根気よく、くりかえし伝えていきましょう。



確認してみましょう

## できていますか？食事のマナー

- ・食事前に手を洗う
- ・落ち着いて姿勢よく座って食べる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・残さずに食べるなど食べものを大切にする
- ・一緒に食べる人のことを思いやる




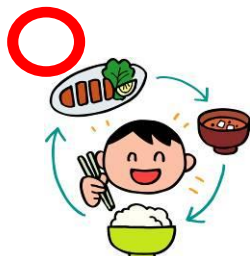


## 正しい姿勢とは

正しい姿勢で食べると噛む力がアップして、消化吸収もよくなり、食事もおいしく食べることができます。また、窒息・誤嚥の防止にもつながります。

- ・テーブルに向かって真っすぐ座る
- ・胸とへその間にテーブルがくる高さで、テーブルとの間はこぶし1つ分程度開ける
- ・イスに深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ・足裏がしっかり地面についている（イスの高さは座布団やクッションで、足元も踏み台などを入れて調節することができます。）

## 食べ方について確認しましょう

食べ物を入れたら口を閉じて食べましょう。よく噛むことで口の中においしさが広がります。また、食べ物を入れたままおしゃべりするとポロポロこぼれる原因にもなります。

			
食器は手に持って食べましょう	ごはんとおかずを順番に食べましょう	ひじをつけて食べないようにしましょう	前かがみで食べないようにしましょう（犬ぐい）