



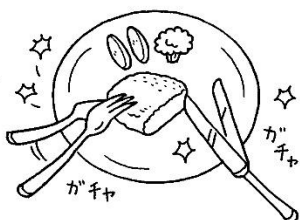
9月の目標 「食事のマナーを身に付けよう」

食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心をなごませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことで



食事中の音に注意しましょう

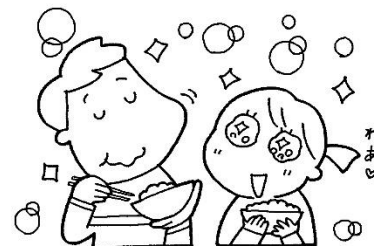
日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃかんたりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。



身近なおとなが見本に

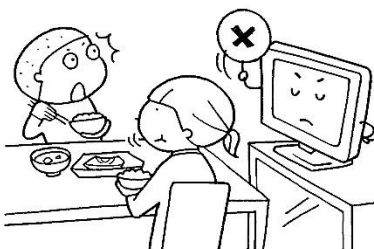
食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

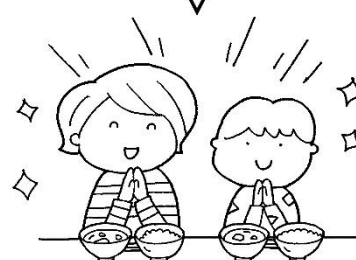


Q. スマホやテレビを見ながら食べてもよい？

A. 食事中はスマホ(スマートフォン)やテレビを消すようにします。食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。しかしスマホやテレビがついていて、料理や会話に集中できません。楽しい雰囲気でするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。



食事のあいさつをしよう



生活のリズムを整えよう

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかししていませんか？

食事、勉強、運動、睡眠などを規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

