



みつめよう!! 子どもと食事



2025年10月号

暑さも和らぎ、いよいよ秋本番を迎えます。木々も色づき始めて気持ちの良い秋風も感じられ過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。さんま・りんご・栗など旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、冬にむけて元気な体をつくりましょう。



食事のマナー



『食事マナー』はみんなが気持ちよく食事をする時の『おやくそく』です。マナーを意識しながらみんな楽しく食べましょう。

☆あいさつをする

食事の前には「いただきます」
食事の後には「ごちそうさま
でした」のあいさつは必ず身につけておきたい食事のマナーです。

☆座って食事をする

席を立ててフラフラしたり、食べ物や食器で遊んだりしないで、落ち着いて食事を食べましょう。

☆音を立てずに食べる

食器をスプーンで叩いたり、口に物が入ったまま喋ったりするにはよくありません。

☆背筋を伸ばして食べる

背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させるためにも背筋を伸ばして食べましょう。

☆三角食べをする

ご飯、主菜、副菜、汁物を順番に食べていく食べ方で、均等に食べることができ栄養もバランスよく摂取することができます。

