

# 給食だより

平成21年3月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

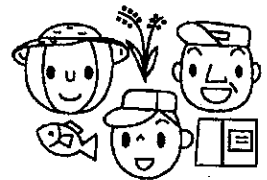
3月を迎え、去年の4月のころと比べて食べる量も増え、心も体も大きく成長したことと思います。  
1年の締めくくりにマナーについてみんなで見直してみましよう。

## 食べる時のマナーにも気をつけよう

\*\*\* いただきます・ごちそうさま \*\*\*

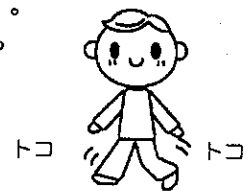
私たちが食事をする時には、たくさんのいのちを「いただいて」います。  
また、その食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人などとてもたくさんの  
人たちの手がかかわって、食卓へと並んでいるのです。

そんな感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。



\*\*\* こんな食べ方していませんか \*\*\*

- 背中がまがっていませんか
  - ・・・背すじがピンと伸びることでおなかの働きを良くします。
- スプーン・フォーク・お箸・お茶わんは正しく持っていますか
  - ・・・しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。  
一緒に食べている身近な人が、お手本です。
- ひじをついて食べていませんか
  - ・・・姿勢が前かがみになり、姿勢が悪くなります。  
ひじをついて食べていると、つまらなそうにも見えてしまいます。
- 足は、テーブルから飛び出していないですか
  - ・・・足は床にしっかりついていないと、ブラブラと動かしたくなるものです。  
そうすると、食事にも集中できません。足の裏、床についているかな？
- 食事中に立ち歩いたりしていませんか
  - ・・・食事は落ち着いてゆったりと。
- 口の中に食べものが入ったままで、お話していませんか
  - ・・・こぼしたり、一緒に食べている人に口の中の物を吹き飛ばして嫌な気分になってしまいます。  
また、よく噛むこともできません。



おいしく、楽しい雰囲気をつくることも大切です。  
一緒にごはんを食べている人が嫌な気分になることは、やめましよう。  
食べている時間が楽しいと、ごはんもより一層おいしくなりますね。

