



令和3年10月号  
愛知県立岡崎聾学校

日増しに秋も深まってきました。朝夕はようやく涼しさを感じるようになりました。秋は食欲が高まる時期ですが、長く続いた暑さの疲れが出て、体調を崩す心配もあります。バランスのよい食事と十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

## 今月の目標 食事のマナーを身に付けよう

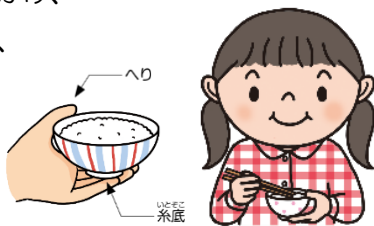
### 食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食べ物に感謝するためや姿勢などを意識するため、周りの人に不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身に付けましょう。

#### 食器を持って食べる

食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

親指は、わんのへりにかけ、他の4本指はそろえて、わんの底をのせるように持ちましょう。



#### 箸を正しく持つ

箸の先はしっかりそろえ、上の箸だけ動かして食べ物をはさみます。下の箸は動かしません。箸を正しく持つと、食べ物をしっかりつかむことができます。食器の中の食べ物を残さずきれいに食べましょう。



#### よい姿勢で食べる

背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。



#### 口を閉じて黙食する

給食では、黙食も大切なマナーです。口を閉じて、よく噛んで食べると、食材そのものの味を感じることができます。秋は、おいしいものがたくさんあるので、季節の味をしっかりと味わってください。

