令和５年１０月号
愛知県立岡崎聾学校

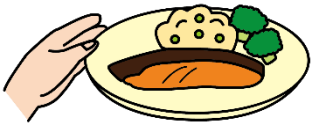
今月の目標　食事のマナーを身に付けよう

食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



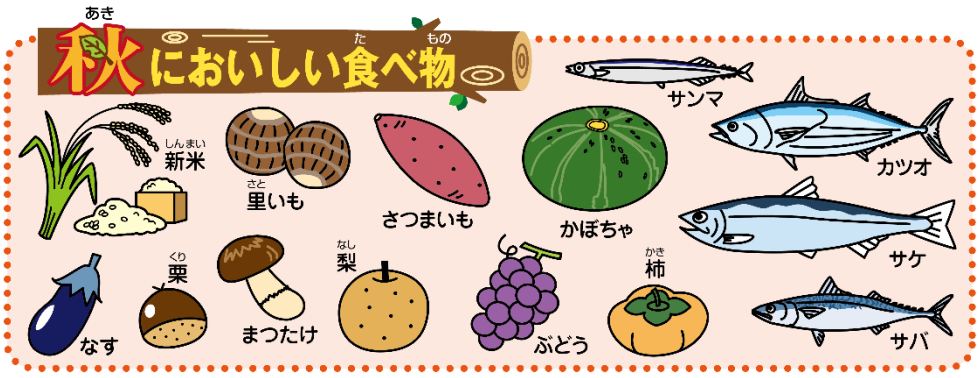
置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



ごはんの食べ方

新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。