



令和2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

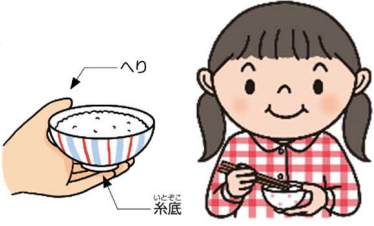
食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、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。



口を閉じて食べる

「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。

食べ物を口に入れたまま話すと、食べ物が飛んで、汚いです。口は閉じて食べましょう。



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。



人が嫌がることをしない

大声で話したり、食事中にふさわしくない話をしたりするなど、周りの人の迷惑になることはやめましょう。



楽しく気持ちよく食事をしましょう。