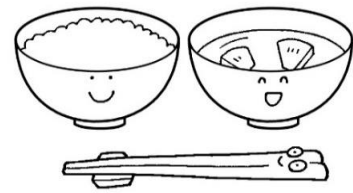




食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

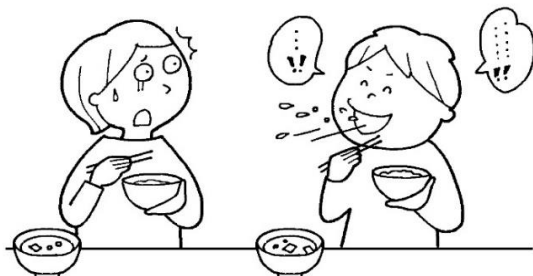


目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちであらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気につけましょう。



食べている時は 口を閉じよう



口に食べ物が入っている時に話をする、口の中が見えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

