

食事のマナー

食卓でとくに大切なマナーはなにか？いっしょに考えてみよう！

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」をしっかり言うことはとても大切なこと！
勝手に食べ始めたり、なにも言わずに席を立つのはよくないこと。感謝の気持ちを忘れず、しっかりあいさつしようね！

食べるときの姿勢

姿勢が悪いと見た目はもちろん、消化にもよくないんだ。テーブルに向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばそう。テーブルに肘をつくのもダメ。あいている手は茶碗を持ったり、お皿にそえるようにしようね。

みんなでおいしく食べるために

食べているときは口を開けて音を立てないようにしよう。クチャクチャ音を立てて噛んだり、食べ物を詰め込んだまま話すと、周りの人が不愉快な思いをしてしまうんだ。みんなでおいしく食べるためにも気をつけよう。

へんしょく 偏食について学ぼう！

偏食ってなに？

食べ物のすきキライが多く、特定の食物ばかりを偏って食べてしまうこと。例えば、栄養補助食品やりんご、豆腐、納豆などを単品で食べ続けることも含まれるよ。

偏食するとどうなるの？

栄養に偏りが生じ、肌荒れ、便秘、不眠などの症状が現れる。
また、濃い味ばかり続くと脳が味覚に慣れてしまい、どの料理も味が薄いと感じたり、美味しくないと感じてしまうんだ。

どうやって偏食を治せばいいの？

1日の食事で同じものばかりを食べつづけないで、好きな食べ物と一緒に他の食べ物も組み合わせ、バランスのいい食事を心がけることが大事なんだ！

バランスのいい食事は、次ページのビンゴでたのしく学ぼう！