

マナーを知って 楽しい食事をしよう

食事のマナーは、特別な日だけのものではなく、毎日の生活に密着しています。「食べものやものを大事にする」「人に迷惑をかけない」という気持ちを持つことも大切なマナーです。普段の食生活から意識するように心がけましょう。

●食事中の気になる姿



片方の手が
下におりたまま



机にひじをついて
食べている



足があがっている

●正しい姿勢



★床に足はついていませんか？

- ・足が床についていると噛む力が強くなります。
- ・よく噛むことで唾液もたくさん出て虫歯予防にもつながります。

★背筋をまっすぐにして、きちんと座っていますか？

- ・背中が丸まっていると、消化が悪くなります。

●マナーの身につく環境を作ろう

時間はどうですか？

子どもが集中して食べられる時間は15～20分程度です。



手にあった大きさの使いやすい食具や食器ですか？

年齢に応じてスプーンの柄の太さ、箸の長さなど変えてあげましょう。

食べる雰囲気はどうですか？

大人も落ち着いて席につき楽しくおいしく食べましょう。

子どもは大人を見てマナーを身に付けます。上手に出来たら褒めてあげましょう。

お子さんの体に合ったサイズの机といすですか？

足がぶらぶらするようなら踏み台を活用しましょう。

