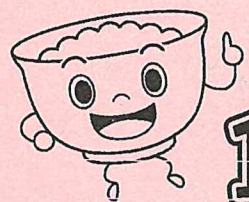
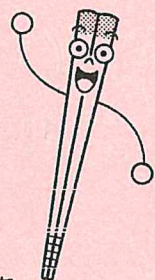


# たのしくたべようニュース



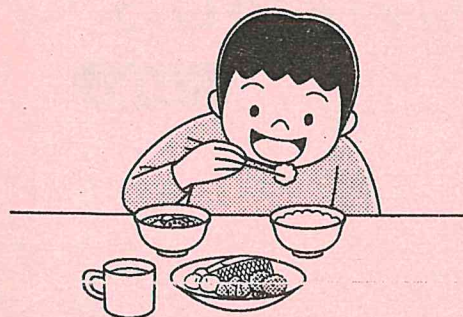
## 身につけたい 食事のマナー



みんなで楽しく食べられるように、一緒に食事をする人に不快感を与えないような食事のマナーを身につけさせましょう。

### 食事中にやってはいけないこと

#### 茶わんを持たずに食べる



茶わんなどの器は、きちんと手に持って、食べるように教えましょう。

#### ひじをついて食べる



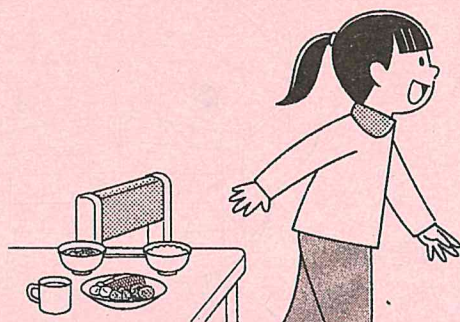
ひじをつくと姿勢が悪くなります。ひじをつかずに背中を伸ばして座らせましょう。

#### 口に食べ物が入ったまま話す



話す時は口の中の食べ物がなくなってからの方がよいことを伝えましょう。

#### 食べている途中で立ち歩く



食事中は途中で席を立ったり、歩き回ったりせず落ち着いた座らせましょう。

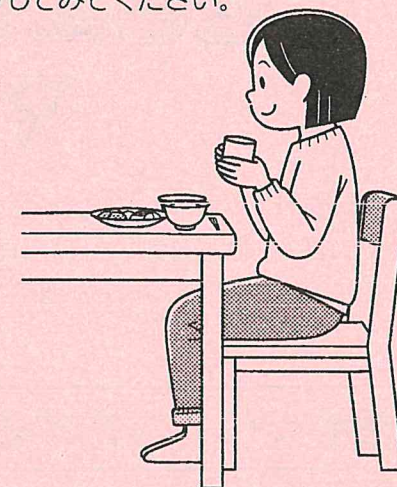
## チェック! よい姿勢ってどんな姿勢?

食べる時の子どもの姿勢をチェックしてみてください。

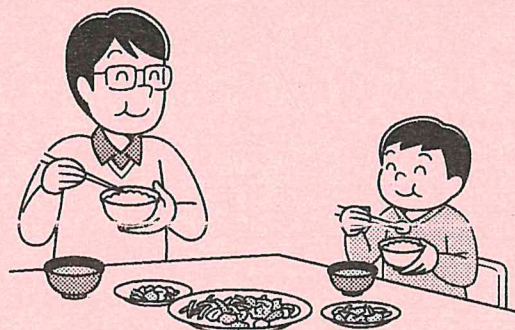
### チェック項目

- 背中ピンと伸びていますか?
- テーブルと体の間にはぎりこぶし1つ分くらいあいていますか?
- いすに安定して座っていますか?
- 両足はきちんと床についていますか?
- テーブルやいすは体に合っていますか?

※床に足がつかない場合は、足を乗せる台を置いて調節しましょう。



## 食事のマナーを身につけるためには

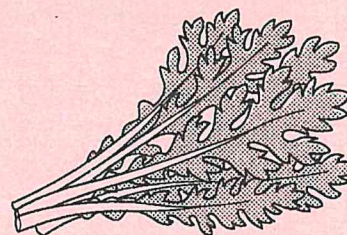


食事のマナーを身につけるためには、テレビは消して、おもちゃは片づけるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境をととのえることが大切です。そして、食事のマナーは口で伝えるだけではなく、おとなが見本となって態度でも示してあげてください。自然と食事のマナーが身につくように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。

### おいしい旬の食べ物

#### しゅんぎく

#### 生でも食べられるしゅんぎく



しゅんぎくは、さっと加熱して食べることが一般的ですが、えぐみの原因となるシュウ酸が少なめなのでやわらかい葉先は生でもおいしく食べることができます。β-カロテンの含有量は、青菜類の中ではトップです。そのほか、カルシウムや鉄などの栄養が豊富に含まれています。