

日中は暖かく、朝晩は冷え込み、寒暖差があると体調を崩しやすくなります。

早寝・早起き・朝ごはんはもちろん、抵抗力を高めること、体を温めることも大切です。炭 水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく食事からとるように心がけま しょう。

### 彦根市こども家庭部幼児課 一筒 多 動 ゃ な や ゆ か 過 ス ラ 冬 命 筒 か しゃ な や か か の まま な な と の か の の か か な な と の か の の ス ラ 冬 命

## 食事マナーを見直そう!

みんなが楽しく、おいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に付けることが大切です。大事なことは、一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないことです。難しいこ とをするのではなく、「椅子をガタガタと揺らさない」、「口の中の食べ物を飛ばさない」など自分がされたら嫌なことをしないようにすればいいのです。



#### 配膳をする

お箸は手前、ご飯は左、汁物は 右、おかずは奥…栄養バランスの チェックもできます。



#### 手を洗う

手を清潔にするとともに、「今から食事 をする」という合図の意味合いもありま す。習慣づけましょう。

しよう。



#### あいさつをする

調理してくれた人、生産に関わってくれた人、食 べ物…感謝の気持ちを込めて、「いただきます」 と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



背中がくっつかない ように、クッションな どをいれて工夫しまし ょう。背筋を伸ばすと 消化もよくなります。

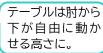
足がブラブラすると食事に集中できませ

ん。椅子の高さは足の裏が床にしっかりつ く位置に。足の下に台を置くなどして、ふ

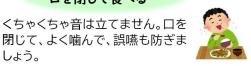
#### 正しい姿勢で食べる



視界には、おもちゃなど 気になるものが入らない ように片付けましょう。



#### 口を閉じて食べる



食事中にふさわしくない話は 避けましょう。

嫌がる話をしない

お箸は正しく持ち、 食器を持って食べ ましょう。



らつかないように。

#### 後片付けをする

食べ終わった食器を運ぶなど、お片付けができたら 褒めてあげましょう。

子どもたちは一緒に食べる大人たちを見 ながら、マナーを学んでいきます。家族みんなで食 事マナーについて振り返ってみてくださいね。



# 11月24日は「和食の日」

2013 年に「**和食;日本人の伝統的な食文化**」がユネスコ無形文化遺産に登録されま した。和食の日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日です。

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である 「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせ た献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつく るもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバラ ンスよく摂ることができます。

また、日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵ま れ、各地で地域に根差した多様な食材や調理法が用いられて います。

和食は、自然の美しさや四季の移ろい、年中行事とも密接に 関わっています。

