



令和 7 年 2 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校



暦の上では、立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が増えています。引き続き手洗い・うがい・アルコール消毒の徹底をお願いします。体を守るためにも、食事が大切です。バランスよくいろいろな食材を食べるように心がけましょう。

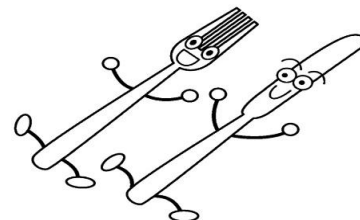
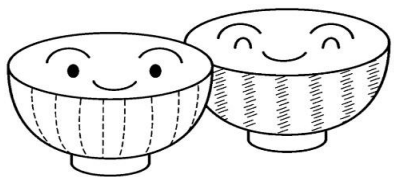


こんげつのもくひょう

ショクジ 食事マナーを カンガ 考えて ショクジ 食事しよう



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来

いろいろな人と楽しく 会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。