

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本法」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、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

良い姿勢とは、テーブルと身体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。

食器をきちんと 持とう

茶わんやお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

食事を作ってくれた人や、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。



みんなで食べると おいしいね

ひとりで食べるよりも、家族や友達と楽しい会話をして食べる方が食事をおいしく感じられます。