

食育通信3月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは『食事のマナーってどんなこと?』です

マナーとは、一緒に食事をする相手への思いやりの気持ちをあらわすものです。

家庭や職場などで、気持ちよく食事ができるように「食事のマナー」について主なポイントをまとめました。

あなたの食事のマナーを振り返ってみましょう。

ポイント1 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物や食事がとどくまでに関わってくれた人たちへの感謝の気持ちが込められています。声にだせない場合でも手をあわせるようにしましょう。



ポイント2 口の中に食べものを入れたまましゃべらない

食事中の会話は、食事を楽しむために欠かせないものです。口の中に食べ物を入れたまま会話をすると相手に口の中が見えてしまいます。飲み込んでから会話をするようにしましょう。



ポイント3 食器やはしの持ち方

食器やはしを正しく持って食べると、見た目がきれいです。また、こぼさずに食べることができます。



ポイント4 「ながら食べ」をしない

新聞を読みながら、携帯を見ながらなどほかのことをしながら食べないようにしましょう。食事に集中してよく噛んで食べましょう。



いかがでしたか。この他にも正しい姿勢で食べる  マナー違反のはしの持ち方などもあります。一緒に食べる人が不快にならないように気をつけて、楽しく食事をしましょう。



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月4月号の特集は『「まごわやさしい」で健康に』です。お楽しみに。

