

★今月のテーマ 「食事のマナー」です。

《食事のマナーについて》

食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族やお友達とのコミュニケーションの場、マナーを身につける教育の場でもある。



楽しくみんなであべよう



⚠ よく噛まない食べ方はやめよう ⚠

 **早食い**  **飲み物で流し込みながら食べる**

《避けたい7つの「こ食」》

- | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|
| 孤食
一人で食べる | 子食
子どもだけで食べる | 固食
同じものばかり食べる | 濃食
濃い味付けの物ばかり食べる |
| 粉食
パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる | 個食
複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う | 小食
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること | |

今年度も、朝・昼・夜と3食、バランスの摂れた食事ができましたか？
 子どもたちの成長と健康に毎日の食事は欠かせません。
 来年度も食事を安全に楽しみましょう♪

