

楽しい食事にはマナーが大切です！

福山市教育委員会
学 校 保 健 課

幼稚園、小中学校では、子どもたちに給食時間中の食事マナーについて伝えています。

正しい食事マナーについて声かけをして、心地よく食事ができるようにしましょう！

《姿勢をよくして食べる》 背すじがまっすぐ伸びていないと、胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。



(気をつけたいポイント)

- 背すじはまっすぐに伸ばしていますか？
- 体と机の間は、こぶし1つ分くらい開けていますか？
- 足はそろえて床についていますか？

《食事中に気をつけたいこと》

◆よく噛んで食べる



よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。また、あごの筋肉が発達して歯並びがよくなったり、脳に刺激が伝わり、脳の働きもよくなります。

◆ゆっくり落ち着いて食べることが出来る環境を作る



楽しい気分で食事することは、食べ物の消化・吸収をよくします。

◆適量を口に入れる



口に食べ物をつめ込み過ぎると、のどに詰まらせる可能性があります。

◆口に物を入れたまま話さない



食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与えます。また、よく噛んで食べることもできません。

◆食べている途中で立ち歩かない



食事に集中できるよう、環境をととのえたり、声かけをしましょう。

◆食事中に驚かせない



驚いた瞬間に、そのまま食べものを吸い込み、のどに詰らせる可能性があります。