

みんなで食事を楽しみましょう

新型コロナウイルスの感染対策として「黙食」が続けられてきました。政府は、適切な感染対策を取れば「会話は可能」とし、新型コロナ対策の基本的対処方針から「黙食を基本」とする記述を削除しました。

食事をより楽しむ環境を作る為に、「会話の時は小声で話す」など食事のマナーを見直してみましょう。

～ 食事マナーの基本 ～

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずに皆が楽しく食事をするためのものです。

- * 口の中に食べ物が入ったままおしゃべりしない
- * まわりの人とふざけたり大声で話したりしない
- * ガチャガチャと食器の音を立てない
- * 食事中に席を立たない
- * 食事中にふさわしくない話をしない
- * テレビを見ながら食事をしない



～ 食べる姿勢 ～

テーブルと体の間には握りこぶし
1つくらいあくように座ります。

足がブラブラしているときは、
踏み台を置くと食べやすくなり
ます。

**ただしいしせいで
たべてますか？**

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

- * 背中まっすぐ伸ばす
- * 肘をテーブルにつけない
- * 足を床にしっかりつける
- * 茶碗をもって食べる

食事のマナーは、小さい頃から身につけておきたいことですが、注意ばかりしていると、せっかくの食事が楽しくありません。「姿勢がいいと、見ていて気持ちがいいね。」など、優しく伝えてあげましょう。



親子でクッキング♪献立紹介 ～ バナナパンケーキ ～

<材料 大人4人分>

<作り方>

ホットケーキミックス 120g
豆乳 110g
バナナ 120g
レモン（果汁） 小さじ1弱

- ① バナナを細かく切りレモン汁をまぶす。
- ② ホットケーキミックスと豆乳を混ぜ合わせ、①を加え均一になるように混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15分位焼く。

②混ぜ合わせる作業、③容器に入れる作業は、お子様にお手伝いしてもらいましょう。①のバナナはフォークでつぶすこともできます。熱いオーブンには、大人の方が出し入れしてくださいね♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー	148kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	1.8g	食塩相当量	0.2g



年中行事と行事食を知ろう

今年度は、日本の主な行事食とその意味を季節ごとに紹介します。

「行事食」とは、季節折々の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つになっています。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められ、地域ごとの違いも見られます。

年中行事や冠婚葬祭、祭りの時のことを「ハレ」、日常のことを「ケ」といい、食べる物だけでなく、着る物、室礼（しつらい）なども日常と非日常を区別してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、季節の変わり目に「〇〇の日」というご馳走を食べる日を設けることで、体に栄養と休息を与える意味もあったようです。

