



だんだんと気温が下がり、過ごしやすい日々になってきました。いよいよ秋本番です！季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて、しっかりご飯を食べて元気に過ごしましょう。

食事は正しい姿勢で食べよう！！

マナー違反に要注意！！

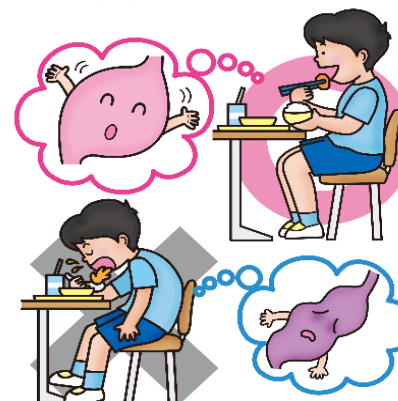
このような食べ方はマナー違反です。みんなで楽しい食事をするためにも正しいマナーを身につけましょう。



☆正しい姿勢で食べるメリット☆

- 消化器官の負担が少なくなり、消化・吸収がよくなります。
- 正しい姿勢でよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。
- 脳が元氣よく働いてくれます。
- かむ力がしっかり育つことで、運動しやすくなります。
- 足の裏を床につけることで、“噛む力”がでます。

よい姿勢で食べましょう



☆食事のときの正しい姿勢☆

- ① テーブルに向かって、まっすぐに座ります。
- ② 胸とおへそのあいだの高さに、テーブルが来るようにします。
- ③ イスに深く腰かけます。
- ④ おなかとテーブルのあいだは、こぶし1つ分あけます。
- ⑤ 足の裏が、床にしっかり着くようにします。

正しい姿勢で食べることは、消化や吸収がよくなるだけでなく、相手に対する心をあらわすことにもつながります。食事の姿勢が悪いと楽しく食事ができないだけでなく、食事を作ってくださった方々に感謝の気持ちをあらわせません。

食事の時は、背筋をしっかり伸ばし、正しい姿勢で楽しく食事ができるように心がけましょう！！

10月6日は中秋の名月

「中秋の名月」は昔の暦でいう8月15日の夜に見える月のこと

中秋の名月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝

わったと言われています。今年は満月ではありません

が、月の近くに土星が見えます。満月に近い月はとても

明るいため、土星はやや見えづらいかもしれませんが、

お月見の際はぜひ土星にも気を留めてみてください。

