



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



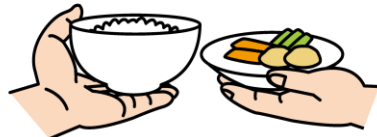
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

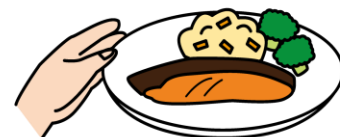


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



せん

線でつなこう!

あき

秋に美味しい魚

さかな

かんじ

漢字クイズ

あき さかな およ
秋に美味しい魚が泳いでいます。よ かた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖

ねん かいしゅん
年に2回旬があるよ

サンマ

鮭



イナダ

太刀魚



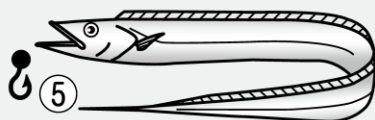
サケ

鱈



サバ

鰯



タチウオ

秋刀魚

おお
大きくなると
ブリになるよ

こたえ

カツオ—鰹—② サンマ—秋刀魚—④ イナダ—鰯—⑥

サケ—鮭—① サバ—鯖—③ タチウオ—太刀魚—⑤

