

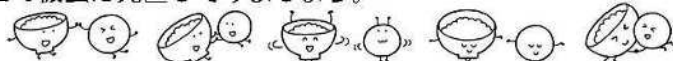


食事マナーを見直しましょう



夏休みに入ると、家族で食事をする機会が増えると思います。食事はエネルギーや栄養素をとる以外に、人と人のつながりを深めたり、心を和ませてくれます。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。この機会に見直しましょう。

◇◇◇食事中に気をつけてほしいこと◇◇◇



食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人ひとりが気をつけてほしいことです。

◇食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。「いただきます」はもともと生きた動物や植物の命をいただくことへの感謝が込められており、「ご馳走様」は漢字にも表れているように、食事を用意するために買い物・料理・配膳と動き回ってくれてありがとう、という意味が込められています。



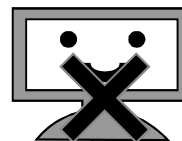
◇姿勢

食事をするときは正しい姿勢で食べましょう。椅子に深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけた状態が正しい姿勢です。椅子に座って食事をしない場合でも、正座などをして背筋を伸ばして食べるようにしましょう。



◇テレビやスマートフォンを見ない

食卓は、家族や友達とのコミュニケーションの場です。テレビやスマートフォン、ゲームなどが置かれていると、そちらばかり気になってしまい、会話を楽しむことが出来ません。ながら食べるにもなってしまいますので、控えましょう。



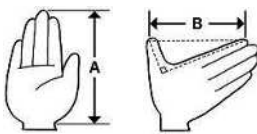
◇静かに食べる

口を開けたままかむと、くちゃくちゃと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物口を閉じてかみ、話をするときは飲み込んでからにしましょう。



おまけ 箸の長さチェック

みなさんは、自分に合った箸を使っていますか？自分の手の長さから、自分に合う箸の長さを計算できるので確認してみましょう。



A：(手首から中指の先までの長さ) × 1.2

B：(親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※AとBどちらで計算しても構いません。



お知らせコーナー

「夏休み料理教室」を開催します。

開催日：令和6年8月7日(水)

対象：市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、ホームページより「川越市 公民館 料理教室」で検索してください。

農政課からのお知らせ

川越市には、「川越いも研究会」という川越いもの栽培安定やPR活動に力を入れている農業者団体があります。

昨年度、同研究会会員マップを4年ぶりに更新しました！新たな会員情報や市内で開催されるサツマイモのイベント情報を掲載しています。

旬である9月～11月上旬に、芋ほり観光や直売を行っているので、ぜひ遊びに行ってみてください。川越いもで秋の味覚を楽しみましょう！



川越いも研究会会員マップは
こちらから！

川越いも研究会 会員マップ
で検索しても出てくるよ！



「川越プチマルシェ」には、市内の農産物直売所情報や川越産農産物を提供している飲食店情報、観光農園の情報などを掲載しています。新鮮とれたて野菜をぜひご賞味ください！



川越プチマルシェは
こちらから！



担当：農政課経営支援担当

電話：224-5939 (直通)