

食事のマナーについて

食事をする時、次のことは出来ていますか？ 出来ていない所は直していきましょう。

食べる時のしせい

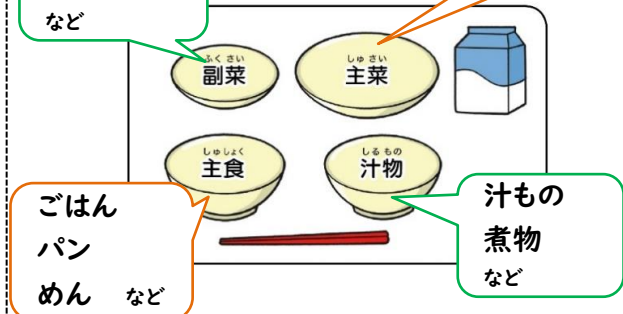
- ① 背筋をのばします。
- ② イスに深くこしかけます。
- ③ 足は床につけます。



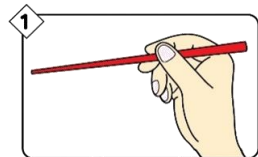
食器のおき方

あえもの
炒めもの
など

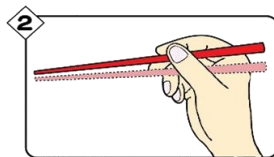
揚げもの
焼きもの
など



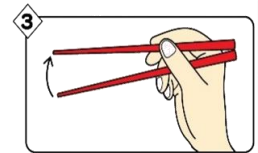
正しいはしの持ち方



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。

片付けもしっかりと

もし残してしまった時は
決まりを守って食缶に
もどしましょう。



食器を返す時も
食べ物がついていないか
確認しましょう。



食べていますか？朝ごはん

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、1日を元気に楽しく過ごすことができます。

朝起きてすぐは体や脳が半分眠ったままの状態です。しかし、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた体や脳が目覚めます。また、脳に十分なエネルギーが届くので、勉強に集中できたり、元気に運動できたりします。朝ごはんからしっかり食べて元気な毎日を過ごしましょう。

