

食事のマナーを知ろう

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。
食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

ごはん茶わんや汁わんは
手に持って食べよう



ごはん茶わんは左側に、
汁わんは右側に、主菜を右奥、
副菜を左奥に置くようにしましょう



口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう



食べている途中で
立ち歩かないようにしましょう



食事中は楽しい話題にしよう



よくかんで楽しく食べよう

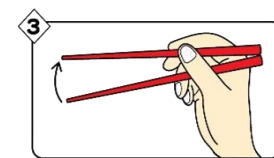
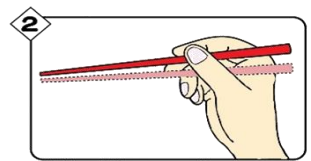
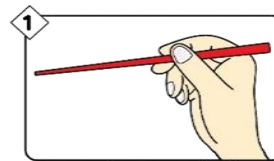


食べる時の姿勢

- 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。



正しいはしの持ち方



上手に持てたら
上のはしだけ
動かしてみましょう♪



好ききらいしないで食べよう

食べものには、いろいろな栄養が含まれています。食べものによって、それぞれふくまれている栄養の種類や割合が違います。

好ききらいがある人がいたら、チャレンジすることを心がけ、ぜひ一口だけでも食べてみましょう。

苦手だと感じていた食べものも、少しずつ食べているうちに味や香りに慣れてきて、次第に食べられるようになるかもしれません。

