

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



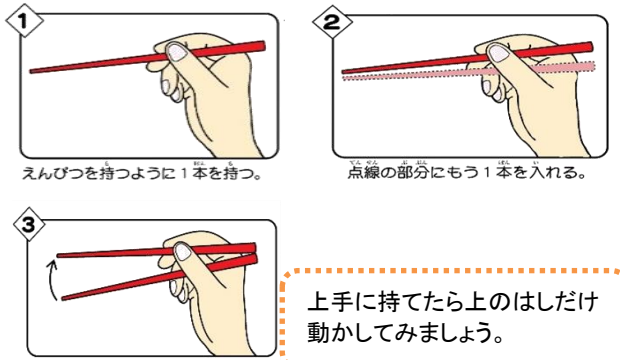
食べる時の姿勢

- 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

- ① えんぴつを持つように1本を持つ。
- ② 点線の部分にもう1本を入れる。
- ③ 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

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。好ききらいがある人も、毎日を元気に過ごすためにも、一口だけでも食べてみましょう。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

