

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よう



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

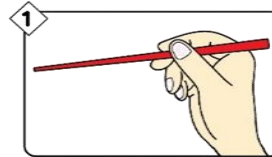


食べる時の姿勢

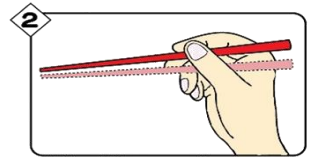
- ① 背筋をのばします。
- ② イスに深くこしかけます。
- ③ 足は床につけます。



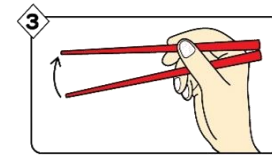
正しいはしの持ち方



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ましょう。



苦手だけどちょっと食べてみようかな！！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。食べ物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。

食事とは、体にとって必要な食べ物を食べることです。「苦手だけど食べてみよう」…すると、体の中に入った食べ物は活躍して体を元気にしてくれます！

