

にこにこランチ 5 がつ

平成28年5月12日
京都市立養正小学校
校長 杉森 徳行
栄養教諭 脇野 由友子

じょくじ 食事マナーを守って楽しく食事をしましよう

しょくじ 食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人を嫌な気持ちにさせないためです。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

しょくじ 食事マナーの基本

しせいい たたかわいい 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと座って、背筋をまっすぐに伸ばした状態です



たにん めいわく 他人の迷惑にならないようにしよう

くち口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

かんしゃ きも 感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをおいだくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

しょくき 食器をきちんと持とう

ちゃわんやはしをきちんと持つようにしましょう。そうすると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しくなります。

げんき 「あはは」 は元気のあいことば

あさひせん



はやね



はやおき

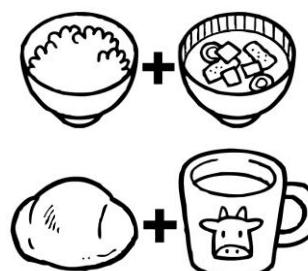


あさ どんな朝ごはんを食べていますか？



あれ？ 1品だけ・・・？

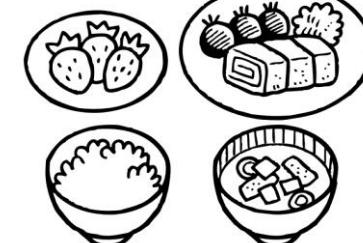
ひん までは2品に



- ごはんにみそ汁をつける。
- パンと一緒に牛乳を飲む。

まずはこのように、1品を2品に増やしましょう。

ひん 次は3品へ！



- もう1品増やすには・・・
- 夕ごはんのおかずの残りを食べる。
- ゆで卵をつくる。

このような少しの工夫でレベルアップします。自分でもできそうですね。