

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 德行

栄養教諭 脇野 由友子

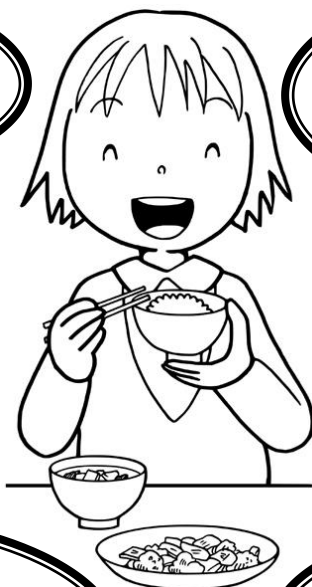
食事マナーを守って楽しく食事をしましょう

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。

食事マナーの基本

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。



他人の迷惑にならないようにしよう

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。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

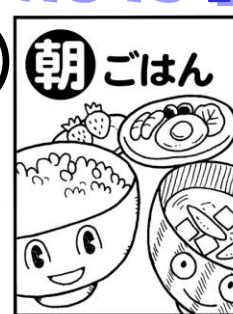
食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

食器をきちんと持とう

茶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。

「あはは」は元気のあいことば

あ
さ
は
ん



は
や
ね



は
や
お
き

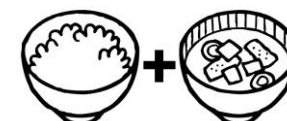


どんな朝ごはんを 食べていますか？



あれ？1品だけ・・・？

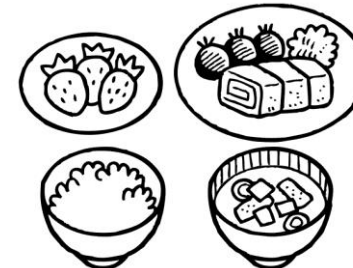
まずは2品に



- 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。

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。