

食事のマナーを身に着けよう!

新緑がまぶしい季節になりました。楽しい食事は、心を満たし和やかな気持ちにします。学校の給食時間も、午前中の授業が終わって、担任の先生やクラスメートと一緒に仲良く食べる楽しいひとときです。

自分だけでなくまわりの人たちも楽しく食事できるようにするために、だれが見ても気持ちのよい食べ方をしましょう。他人の迷惑にならない食事のマナーを身につけることは、とても大切なことです。

●気持ちの良い食べ方をしましょう●

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる



主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる



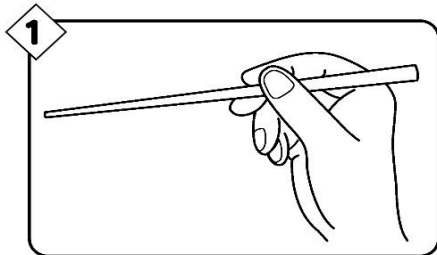
よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

●お箸を正しく持ちましょう●

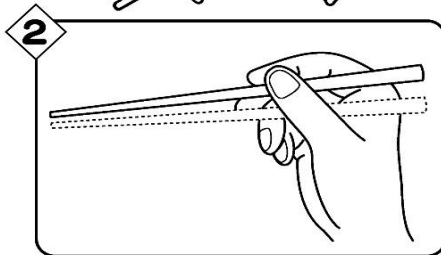
はしの持ち方 レッスン!



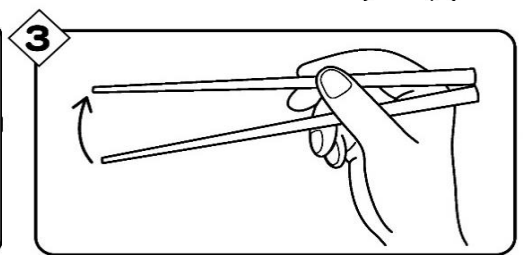
きれいな食べ方の基本は、お箸を正しく持つことから!



① えんぴつを持つように1本持つ

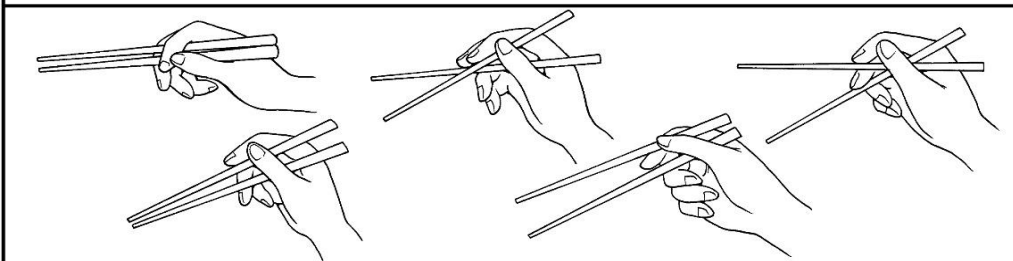


② 点線部分にもう一本入れる



③ 上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう!

こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では食べ物をこぼしてしまったり上手にはさめなかつたりします。注意しましょう。