



しょくじ じかん たの 食事時間を楽しみましょう

しょくじ えいよう かんが だいじ た
食事は、栄養バランスを考かんがえることも大だい事ですが、「だれと」、「どのように」食たべる
かもとても大切なことたいせつです。

じぶん たいせつ おも かわい しょくじ じかん なん
自分のことを大切たいせつに思おもってくれる人と、会かわい話をしながら食しょくじをする時間じかんは、何なんだか
楽しい気き持ちになりませんか。

みんなで食卓しょくたくを囲かこんで、「楽しく食たべる」ことは、豊ゆたかな心こころを育そだてる大切たいせつな時間じかんです。
家族かぞくや友とも達だちと食しょくじをする時間じかんを楽したのしみましょう。

◆ しょくじ 食事マナー

たの た た 楽しむためには、マナーまもを守たって食たいせつべることが大切たいせつです。

はしの使つかい方かた、茶ちゃわんの持もち方かた、姿かた勢せいなどに気きを付つけて、食しょくじ時間じかんを楽したのしみましょう。

やってはいけないはしの使つかい方かた

まよいばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)



ちゃ わんの持もち方かた

ただ も かた
正しい持ち方

お茶碗の
うえしたも
つと下を持つ。



わる も かた れい
悪い持ち方の例

うえほんゆび
上を4本の指で
つかむ。



ひとさゆび
人差し指で
つかむ。



しょくじ まも 食事マナーを守っていますか

いただきます、
ごちそうさま
を言う。

ちゃ
茶碗や
しるわんを
ただ
正しく持つ。



くち た もの
口に食べ物を
入れたまま
はなし
話をしない。

た
食べている
とちゅう
途中で席を
せき
立たない。