



いただきます

令和3年 6月号
大阪市立福島小学校

みなさんは、食事のマナーをまもっていますか？給食を食べながらおしゃべりしたり、用事もないのに立ち歩いたりしていませんか？今は全員が前を向いてしゃべらずに食べることが大切です。食事をするときは、どんな事に気をつければよいでしょうか。みんなで考えてみましょう。



食べ方を
ふり返って
みよう！

しよくじ

食事のマナーをまもろう

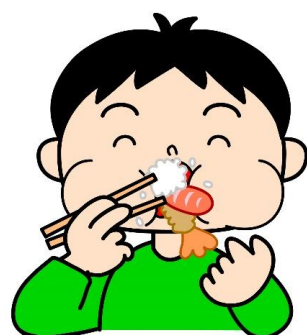
こんな事やっていないかな？

ひじをついたりしていませんか？よくない姿勢でいると、胃や腸が押されてしまうため、食べ物の消化にもよくありません。



おしゃべりしながら食べていませんか？食べ物やつばが飛び散ってしまうかもしれませんね。静かに給食を食べ、食べ終わったらすぐにマスクをつけて、まわりの人がいやな思いをしないようにしましょう。

口の中に食べ物を詰め込みすぎていませんか？のどに食べ物がつまると、とても危険です。しっかりよくかんで食べるためにも、一口の量を考えましょう。



しよくじ

食事のマナーチェック できたら○をつけよう。

①「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができています。

☐

心を込めてあいさつをしているかな？

③手洗い、消毒をきちんとしている。

☐

食事の前はかならずしよう。



②よい姿勢で食べている。

☐

背すじをのばして真っすぐ座ろう。

④パンは一口ずつちぎって食べている。

☐

かじりつかず、ちぎって食べよう。