



令和3年 6月号
大阪市立福島小学校

みなさん、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。



しょくじ

食事のマナーをまもろう

食べ方を
ふり返って
みよう！

こんな事やっていいかな？

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。

口の中に食べ物をつめ込みすぎていませんか？ のどに食べ物がつまる、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。



しょくじ 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る。



②よい姿勢で食べている。



③手洗い、消毒をきちんとしている。



④パンは一口ずつちぎって食べている。



しょくじ
食事の前はかならずしよう。

かじりつかず、ちぎって食べよう。