



# いただきます



令和8年6月号  
大阪市立 小学校

## 食事のマナーをまもろう

食事のマナーをまもっていますか？マナーをまもって食べることで、食事がスムーズにできて、いっしょに食べる人も気持ちよくすごすことができます。食事のときは、マナーを考えながら食べるようにしましょう。

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く

好感度アップ！

茶わんやおわんを  
手にもって食べる

スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ！

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね！



正しい姿勢で  
食べよう

背すじを伸ばす

食べ物がずっと  
体の中を通って、  
消化もよくなるよ！

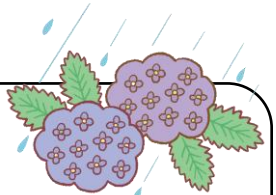
つくえと体は  
にぎりこぶし1こぶん  
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるね！

6月のこんだてよい

22日(月) ぶた肉のレモンじょうゆ焼き

令和6年度学校給食献立調理検討会議で開発されたこんだてです。  
新食品のレモン果汁を使用して、暑い時期でも食べやすく仕上げています。



よいマナーで楽しい給食!



～マナーチェック10～

\* できていたら□にチェックしてみましょう。

1



「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをする。



2



よい姿勢で食べる。  
背筋を伸ばし、  
両足を床につける。



3



ひじをついたり、  
よそを向いて食べない。



4



トイレは食べる前にすませておく。  
せっけんで手洗いうるのも忘れずに。



5



くしゃみやせきが  
出そうなときは、  
ハンカチや手で口をおおう。



6



口の中に食べ物を  
入れたままおしゃべりをしない。



7



かむときは、  
口をしっかり閉じる。



8



大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。



9



楽しい話や  
うれしい話を  
話題にする。



10



食べるペースはみんなとなるべく合わせる。  
先に食べ終わっても静かに待つ。

