

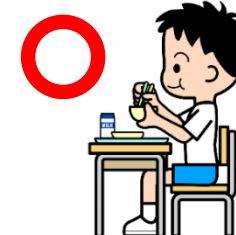


6月号

令和 7(2025)年 6 月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

みんなの座りかたは
だいじょうぶ？

食事中の座りかたを思い出してみましょう。
よい座りかたで食事をすることは、食事マナーの基本です。わるい座りかたがくせにならないように、いつも気をつけましょう。



- ◆体と机のあいだは、こぶしひとつ分あける。
- ◆足のうらは床につける。
- ◆背中まっすぐにのばす。

マナーを守って

よいマナーは一生の宝物！

楽しくきゅうしょくを食べよう

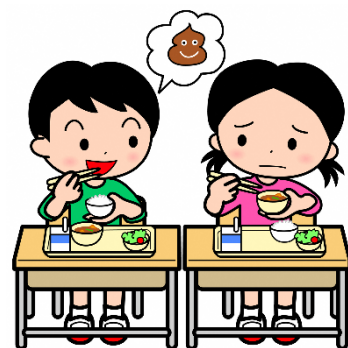
おいしいきゅうしょくを、みんなで楽しく食べるためには、食するときのマナーがひとつです。きまりを守って、気持ちのよい時間にしましょう。

ぐちゃぐちゃ音を立てないように食べましょう。

食べものが口に入ったまま、お話をすることはやめましょう。



口をとじて食べる



大声でさわいだり、いやな話をしないようにしましょう。

人がいやがることをしない

人に当たって、おかずがこぼれるとあぶないので、食事中に立ち歩くのはやめましょう。



食事中は立ち歩かない



学校の食器は、みんなが毎日使うものです。たいせつに使いましょう。

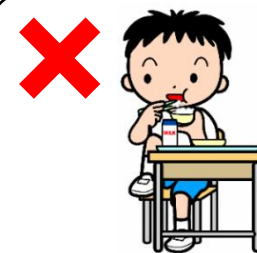
片づけはていねいに



机にひじやうでをつけて、食器をもたず食べる。



いすの背もたれにもたれて、ゆれながら食べる。



足を組んだり、机から足を出したりして食べる。

◇「ながら食べ」はやめましょう

食事をしながらスマートフォンを見たり、ゲームをしたりすることを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をすると脳が食事に集中してないので、おなかがいっぱいになった感じがしません。そのため、ついつい食べすぎてしまったり、口の中のつばが少な



くなって、うまく消化ができなくなります。

食事のときは、ほかのことをしないで、しっかり食べるようにしましょう。

