



きゅうしょくだより

6月号

令和7(2025)年6月
大阪市立鯨江東小学校
城東区栄養教職員

まも
マナーを守って

いっしょ たからもの
よいマナーは一生の宝物!

たの
た
た
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、食べるときのマナーがひつようです。きまりを守って、気持ちのよい時間にしましょう。



くち
口をとじて食べる



ひと
人がいやがることをしない

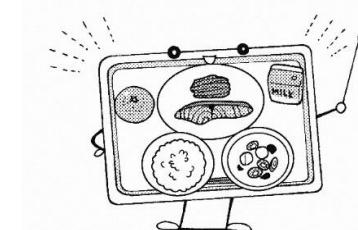
ひと
人に当たって、おかずがこぼれると
あぶないので、食事中に立ち歩く
のはやめましょう。



しょくじ ちゅう た ある
食事中は立ち歩かない



かた
片づけはていねいに



みんなの座りかたは
だいじょうぶ?

しょくじ ちゅう すわ おもだ
食事中の座りかたを思い出してみましょう。
すわ しょくじ 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、いつも気をつけましょう。



つくえ
机にひじやうでを
ついて、食器をもたず
たに食べる。



いすの背もたれに
もたれて、ゆれながら
食べる。



あし
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



しょくじ
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いないので、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て、うまく消化ができなくなります。
しょくじ
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

