

# きゅうしょくだより

令和3年6月30日

日本橋小中一貫校

大阪市立浪速小学校

大阪市立日本橋中学校

## けんこうによい食べ方や

## 食事のマナーを身につけよう

できているかな？ できている人は ☐ に○をつけましょう。

「いただきます。」  
「ごちそうさま。」  
を言う。



人のいやがる話を  
しない。



食事中に立ち歩か  
ない。



口に食べ物を入れた  
まま話をしない。



よいしせいで食べる。



よくかんで食べる。



さんかく食べをする。



○の数はいくつありましたか？マナーとは、食べ物やつくってくれた人に感謝する気持ちや、一緒に食事をする周りの人たちへのおもいやりの気持ちです。それに、きれいに食べることができたら気持ち良いですね。○が多くなるようにがんばりましょう。

★めざせ！マナー名人★



がつ  
7月のこんだてより

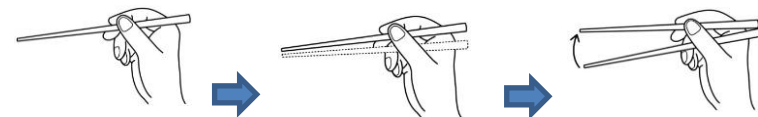
★あかピーマン



★にがうり



「おはしを正しく使う」「食事中に立ち歩かない」など、食事のマナーはたくさんあり、どれも大切なことばかりです。また、よいしせいで食べることやよくかんで食べることは、食べものの消化や吸収がよくなり、けんこうな体づくりにつながります。できていない人は今日からやってみましょう。



はしを正しくつかうと、食事をきれいに食べることができます。「持ち方が分からない」「持つのが苦手」という人は、まず、えんぴつの持ち方と同じように上のはしを持ち、次に下のはしを持つ、というように順番に持つ練習してみると良いですよ。