

# 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

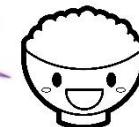
## 食事のマナーを身につけよう

できているかな？ できている人は  に○をつけましょう。



○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。

はしを正しく使うと、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。