



しょくじ じかん たの 食事時間を楽しみましょう

しょくじ えいよう かんが だいじ た
食事は、栄養バランスを考^{かんが}えることも大^{だい}事ですが、「だれと」、「どのように」食^たべる
かもとても大切^{たいせつ}なことです。

じぶん たいせつ おも かわい しょくじ じかん なん
自分のことを大切^{たいせつ}に思^{おも}ってくれる人と、会^{かわい}話をしながら食^{しょくじ}事をする時間^{じかん}は、何^{なん}だか
楽^{たの}しい気^き持^もちになりませんか。

しょくたく かこ た た ゆた ころろ そだ たいせつ じかん
みんなで食^{しょくたく}卓^{かこ}を囲^たんで、「楽^{たの}しく食^たべる」ことは、豊^{ゆた}かな心^{ころろ}を育^{そだ}てる大切^{たいせつ}な時間^{じかん}です。
家^{かぞく}族^{ともだち}や友^{しょくじ}達^{じかん}と食^{たの}事^{じかん}をする時間^{たの}を楽し^{たの}みましょ

◆ しょくじ 食事マナー

たの た た 楽しむためには、マナーを守^{まも}って食^たべることが大切^{たいせつ}です。

はしの使^{つか}い方^{かた}、茶^{ちゃ}碗^{わん}の持^もち方^{かた}、姿^{しせい}勢^{せい}など^{など}に気^きを付^つけて、食^{しょくじ}事^{じかん}時間^{たの}を楽し^{たの}みましょ

やってはいけないはしの使^{つか}い方^{かた}

まよいばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)



ちゃ 碗^{わん}の持^もち方^{かた}

ただ も かた
正しい持ち方

お茶碗の
うえしたも
つと下を持つ。



わる も かた れい
悪い持ち方の例

うえ ほん ゆび
上を4本の指で
つかむ。



ひとさ ゆび
人差し指で
つかむ。



しょくじ まも 食事マナーを守っていますか

いただきます、
ごちそうさま
を言う。

ちゃ
茶碗や
しるわんを
ただ
正しく持つ。



くち た もの
口に食べ物を
入れたまま
はなし
話をしない。

た
食べている
とちゅう
途中で席を
せき
立たない。