

# しょくいくだより

平成28年4月  
京田辺市学校給食委員会

## しょくじ かんが 食事のマナーを考えよう

入学、進級を迎え、新年度が始まりました。新しい教室でみんなが気持ちよく給食を食べるためには、一人ひとりが食事のマナーを守ることが大切です。下のようなことをしている人はいませんか。しっかりマナーを守って食べるようにしましょう。

<p>まわりの人とふざけながら食べる</p> 	<p>ひじをついて食べる</p> 	<p>食器に食べ残しがついたまま食器かごに返す</p> 
<p>食事中にふさわしくない会話を する</p> 	<p>立ち歩きながら食べる</p> 	<p>口に食べ物が入ったまましゃべる</p> 
<p>カチャカチャと食器の音を立てる</p> 	<p>食器を持たずに口を近づけて食べる</p> 	<p>マナーに気をつけて食べよう</p> 



## しょくじ しせい 食事の姿勢



正しい姿勢で食事をしていますか。正しい姿勢で食べ物を食べると、見た目美しくなるだけでなく、食べ物がスムーズに胃や腸に運ばれ、消化が良くなります。正しい姿勢を身につけましょう。



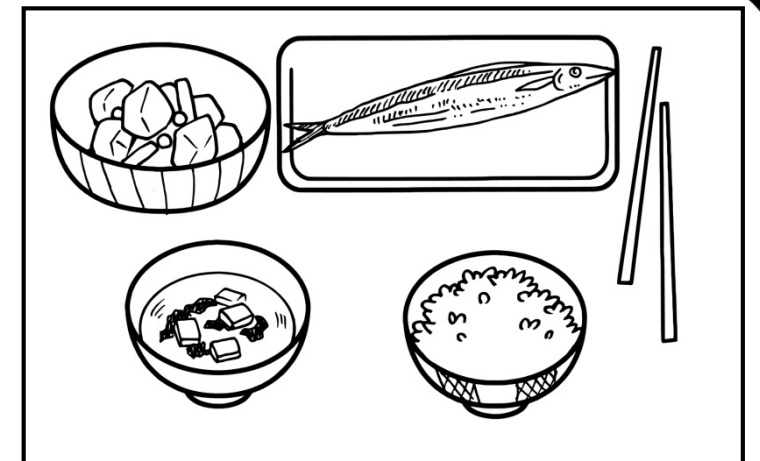
- 背中はまっすぐかな？
- 足はそろえて床についているかな？
- 頭・ひざ・腰を結ぶ線を直角三角形になるようにイメージしているかな？

矢印のところは90度になるように  
気を付けよう



## マナークイズ

右の配せんで間違っているものを3つ探そう



（答え）はしを手前にそろえる・ごはんとお物の位置か逆・お箸の向きか逆