

食事マナーを守って楽しく食べよう！



きれいに手を洗う

きれいに手を洗うことは
食中毒の予防につながります



食事のあいさつをする

自然の恵みや食べ物のいのちへの
感謝を表しましょう



正しい姿勢で食べる

食具を上手に使うためにも正しい
姿勢は基本です。噛む力もアップ！



口に食べ物を入れたまま話をしない

まわりの人が気持ちよく
ごはんが食べられます



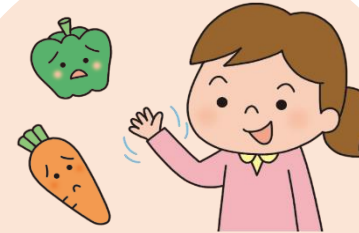
よく噛んで食べる

食べすぎを防ぐ、言葉がはっきり
するなど良いことがたくさんです



食べている途中で立ち歩かない

口の中に食べ物が入ったままの
立ち歩きは窒息事故につながる
ことがあります



嫌いなものにもチャレンジする

元気な体づくりにはバランスの
良い食事が大切です



準備や片付けをする

できる範囲のお手伝いで
食への興味を育てます