



9月食育だより

上尾市立東町小学校
令和7年度9月号

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じ
ますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく
食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

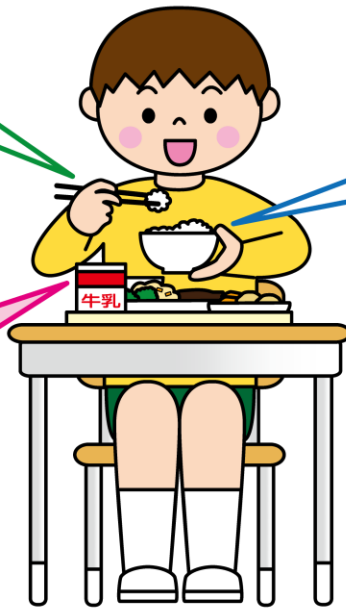
- 上のはしを動かして、
はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

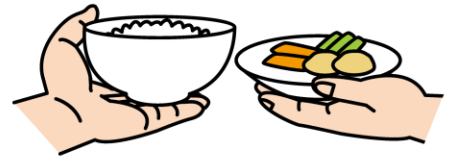


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

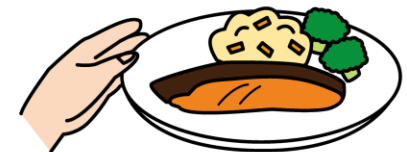


おわんは手に持って 食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさに
してから口に入れま
しょう



- ★口を閉じてよくかんで
食べましょう



- ★早食いをしたり、食
べている人を笑わせ
たりするのは絶対に
やめましょう



感謝の気持ちをもって食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでには
多くの人に関わっていることを忘れず、食べられる人はなる
べく残さず食べましょう。

