

ぱくぱくカレンダー



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。「食事のマナー」とは、昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切な内容です。給食中やお家での食事の時に、マナーを守って食事をしているか、振り返ってみましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



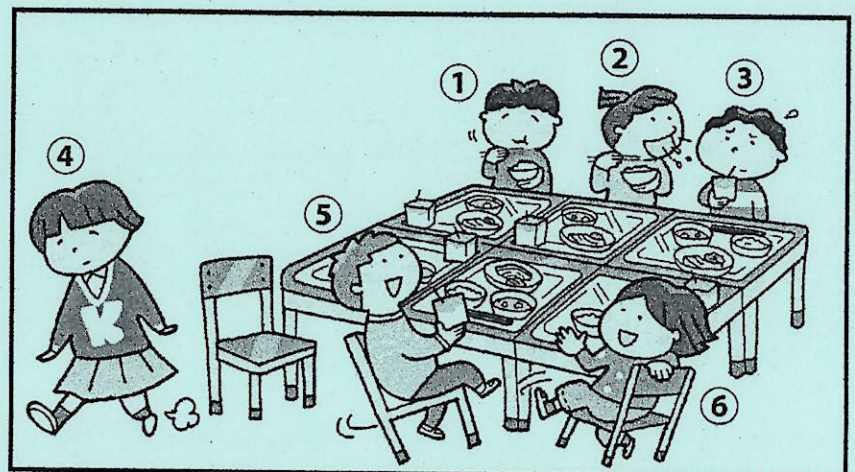
姿勢よく食べると

- ① 食べやすい
- ② 消化がよく健康に食べられるよ！



マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え

- ②、④、
⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥は椅子を揺らしています。後ろに倒れると危険です。