



給食だより

H27.5 水俣市学校給食センター

ただ た かた 正しい食べ方をしよう

食事のときに、「しせいを正しなさい」「しょっきをもって食べなさい」といわれたことはありませんか？せなかをのばし、しょっきをもって食べるなどの正しい食べ方をすると、食べこぼしがへったり、食事がしやすくなったりなど、いいことがたくさんあります。

正しい食べ方ができているか、自分の食べ方を見直してみましょう！

食べるときのしせいのポイント



- ★せなかはまっすぐかな？
- ★しょっきをもって、食べているかな？
- ★ひじをついていないかな？
- ★あしはゆかに、ついていかな？

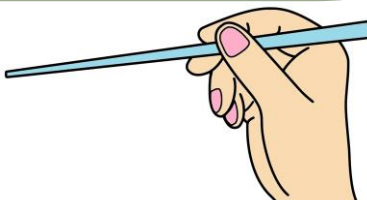
ばかり食べをしていませんか？



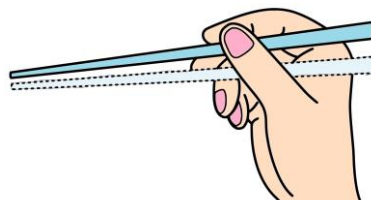
1つの料理を全部食べてから、ほかの料理を食べるのではなく、交互に食べましょう。



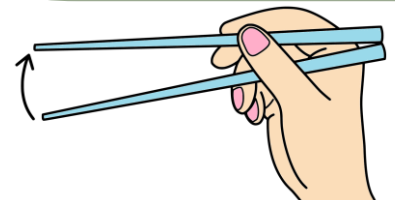
かた じょうずな はしのもち方



①えんぴつをもつように、はしを1本もつ。



②点線の部分に、はしをもう1本入れる



③上手にもてたら、上のはしだけ動かしてみよう♪