



# 給食だより

H27.5 水俣市学校給食センター

## 正しい食べ方をしよう

食事のときに、「姿勢を正しなさい」「食器を持って食べなさい」といわれたことはありませんか？  
背中を伸ばし、食器を持って食べるなどの正しい食べ方をすると、食べこぼしが減って食べ方がきれいになったり、食事がしやすくなったり、食べたものの消化がよくなったりする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！

### 食べるときの姿勢のポイント



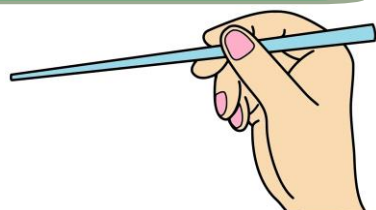
- ★背中を伸ばす。
- ★食器を持ち、机にひじをつかない。
- ★机と体の間を、こぶし1つ分くらい開ける。
- ★足はそろえて、ゆかに着ける。



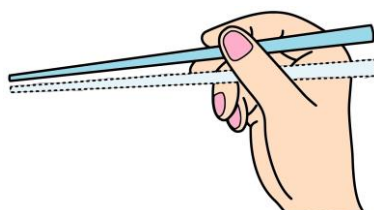
和食は主食のごはんを中心に、ほかの料理を交互に食べることで、口の中でよく味わうことができます。一品を全部食べてから他の料理を食べるのではなく、交互に食べるようにしましょう。



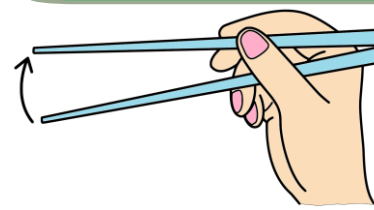
### 上手なはしの持ち方



① えんぴつを持つように、はしを1本持つ。



② 点線の部分に、はしをもう1本入れる



③ 上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう♪