

かみの ましょうしょくいく
上野間小食育だより

もいもい



れいわ ねんと
令和2年度

がつとくべつごう
9月特別号

食べるときもグー・ペタ・ピン

姿勢よく食べることは食事のマナーの一つです。

食事のマナーは自分のためだけではなく、一緒に食事をする人が気持ちよく食べられるための思いやりでもあります。

勉強のときはもちろん、食べるときの姿勢にも気を付けましょう。



ただ 正しい姿勢をつくるためのポイント



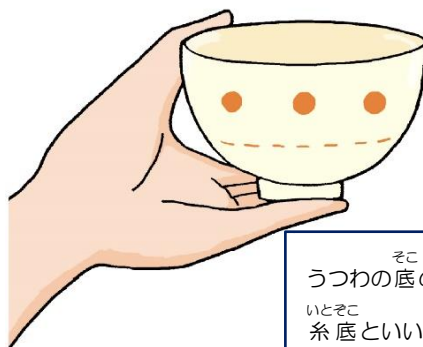
しよつき も た 食器を持って食べましょう！

食器を持たずに食べると、どうしても背中がまがってしまいます。

正しい姿勢で食べるためには、食器を持って、背筋を伸ばして食べましょう。



ちや も かた 茶わんの持ち方



そこ ぶぶん
うつわの底の部分
いとそこ
糸底といいます。

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。