

# 9月 日( ) たべて元気！わくわくたべも集会 第5回 みんなで楽しく食べよう！

このような食べ方をしていませんか？食事の様子を思い出してみましよう。

うすあじでおいしさはっけん！

## おやこ シェアカード

### はしの正しい持ち方

動かすのは上側だけ

はしを持つ位置  
は、はしのまん中  
より少し上

はしは人差指と中  
指ではさみ、親指  
の腹で軽く押える

下のはしは薬指の横  
腹に乗せるようにし  
ておく

はみ出す  
(1 cm位)

- ① 肘をついていませんか？
- ② お茶碗を持たずに食べていませんか？
- ③ 横を向いて食べていませんか？
- ④ 口の中に食べ物が入ったまま、話をしていませんか？
- ⑤ はしを料理にさしていませんか？

今日は「はしの持ち方」や「食事のマナー」を確認しました。正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食事をしましょう。



大和市役所ほいく課