

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ょう。

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)

みんなで楽しく食べるため のチェックポイント

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

今日は「食事のマナー」や「正しい姿勢」を確認しました。正しいはしの持ち方もイラストを参考に確認してみてください。



大和市役所ほいく課