

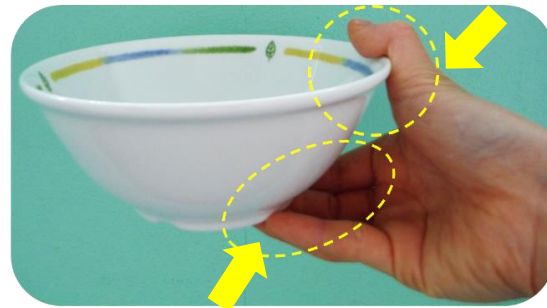
「めざせ! 給食マナーの達人」

～ マナーは 1日にしてならず ～

⑤ 自分のお皿の持ち方を確認してみましょう!

【お皿の持ち方・使い方】

親指をおちゃわんのふちにそえます。



4本指で、おちゃわんの底(こうだい)を支えます。

正しい持ち方



指が
あつ
熱くならない

見た目がよい

おちゃわんを
しっかり持てる

このような持ち方していませんか?



ねこの手になっている。



不安定(親指がおわんの縁に添えられていない。)



指がお皿の中に入っている。

【食べるときの正しい姿勢】

レッツ トライ! 正しい姿勢

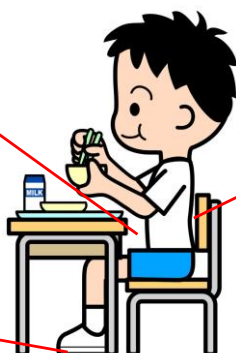
正しい姿勢で食べるといいことがたくさん!

ポイント①

テーブルとのあいだは
こぶし1つぶん
(㊦1こ)あける
「グー」

ポイント②

あしのうらは
ゆかにつける
「ペタ」



ポイント③

せなかを
まっすぐにする
「ピン」

正しい姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」!

①食べたものが
栄養になりやすい

②食べ物が
のどにつまりにくい

③見た目がきれい!

④しっかりと
かむことができる