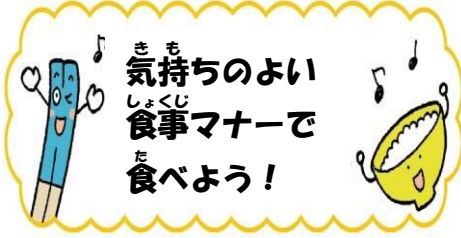


# ランチ♡たいむ

令和6年10月号



気持ちのよい  
食事マナーで  
食べよう!

食事マナーは、周りの人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。すてきな大人になるために、子どものころからよいマナーを身につけていきましょう。

## かっこいい食べ方をしよう

日ごろの自分の食べ方はどうかな？

きれいに残さず食べることもよいマナーのひとつです。苦手なものがあったとしても、まず一口食べてみましょう。

### ① 基本の配ぜんをおぼえよう

### ② よいしせいで食べよう

ごはんは  
ひだり  
左

まずはこれを  
おぼえよう。



てまえ  
おはしは手前にそろえて

しるもの  
汁物などは  
みぎ  
右

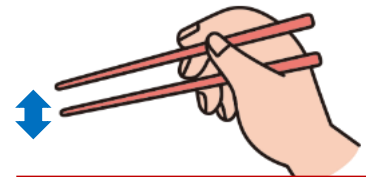
しよっきも  
食器を持って  
せすじ  
背筋をピン

りょうあし  
両足をペタ



ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配ぜんの基本です。

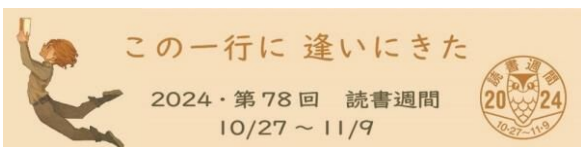
### ③ 正しくはしを持って食べよう



① えんぴつを持つように  
はしを1本持ちます。

② もう1本のはしを、親指のつけ根から中指と薬指の間にとおします。

③ 上のはしだけを動かして  
食べ物をはさみましょう。



どんな本かな？  
読んでみてね。  
本を読んで、  
栄養補給を  
しよう！

読書週間にちなんで、「ワタナベさん」(北村直子、偕成社)より「ワタナベさんのナポリタン」が登場！10月30日の献立をお楽しみに！