

らんち♡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。

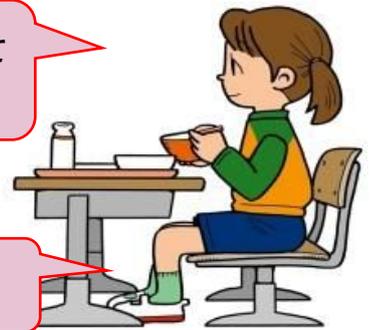


てまえ
おはしは手前にそろえて

しるもの
汁物などは
みぎ
右

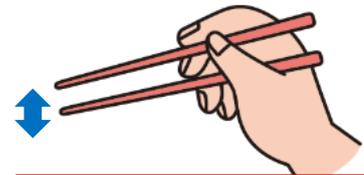
しよっきも
食器を持って
せすじ
背筋をピン

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。

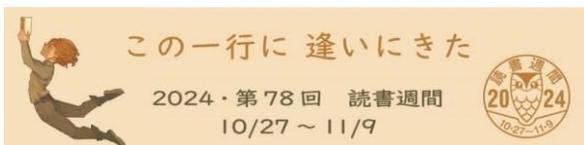
③ 正しくはしを持って食べよう



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、心に栄養補給をしよう！

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！