「 めざせ！ 給食マナーの達人 」

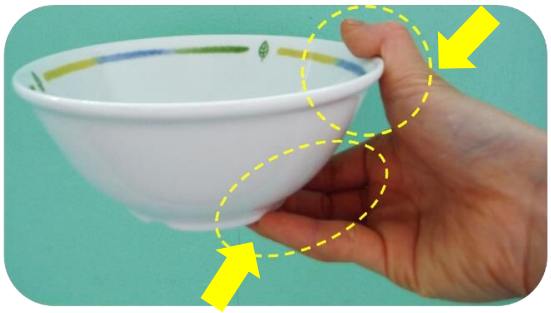
～ マナーは １日にしてならず ～

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 】

- 指が熱くならない
- 見た目がよい
- おちゃわんをしっかり持てる

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。

おちゃわんの正しい持ち方



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。



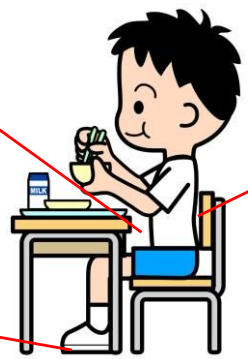
不安定（親指がおわんの縁に添えられていない。）



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♫



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」！

正しい姿勢で食べるといいことがたくさん！

- 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