

# きゅうしょく た やくそく 給食を食べるときのお約束

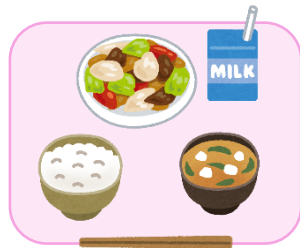
きゅうしょく た じぶん ともだち きも た  
給食を食べるときに、自分もお友達も気持ちよく食べられるように、  
きゅうしょく た やくそく しょくじ かくにん  
『給食を食べるときのお約束（食事のマナー）』を確認しましょう。

きゅうしょく た  
給食を食べる前には、しっかりと  
てをあら  
手を洗きましょう。



ゆび  
指のあいだや爪のあいだも忘れずに  
あら  
洗きましょう。

ただ  
正しい位置に食器を置きましょう。



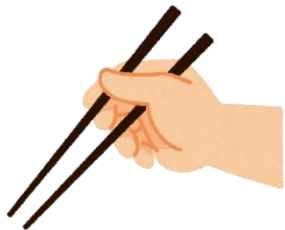
ごはんはひだり、汁物はみぎ、おかずはおく、  
はし  
箸やスプーンは手前に置きましょう。

食べる前には、「いただきます！」  
を言きましょう



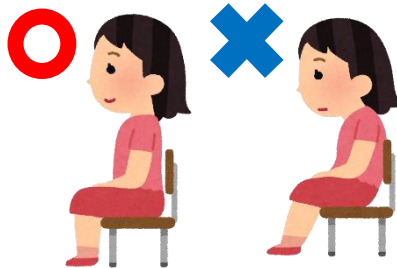
食べた後は、  
「ごちそうさまでした！」  
を言きましょう。

はしをただしく持ちましょう。



はしをただしく持つことは食事のマナーの  
きほん  
基本です。

正しい姿勢で食べましょう。



あしをしっかりと床につけて食べると、た  
べ物を噛む力が強くなり、食べ物を噛  
む回数が増えます。

よく噛んで食べましょう。



歯の健康を守るためや栄養の吸収を  
よくするために、「一口30回以上」は  
噛みましょう

好き嫌いはせずに食べましょう。



げんき からだ つく  
元気な体を作るために、嫌いな食べ物  
にもチャレンジしてみよう！

口に食べ物が入ったまま話したり  
クチャクチャ音を鳴らして  
食べるのは、やめましょう。



食べ物が口の中から飛んだり、いや  
音がなっていたら、周りのお友達が気持ち  
よく食べられません。

食事中は走り回ったりせず、落ち  
着いた気持ちで食べましょう。



落ち着いた気持ちで、味わって給食  
を食べることは大切です。

