

7月 しよくじのマナー

みんなは ごはんを食べるとき どうしているかな？
しよくじのルールを まもって たのしくごはんを食べよう！

クイズ！ ただしいたべかたは どれだろう？ よいとおもうものに○をつけよう！



①すきなもの
だけ食べる



②ごはんのまえに
てをあらう




③おはしをグーで
もつ



④いただきます
をいう

こたえは みぎしたにあるよ！

ごはんのまえに、て  をあらおう！

「て」には、めに見えない たくさんの「ばいきん」
がついています。あそんだあとや ごはんを食べるまえは
せっけんをつけて てのひらだけでなく ゆびとゆびの
あいだも しっかりあらいましょう。



かえるの～うたが～
きこえてくるよ～...♪

「かえるのがっしょう」を2かい うたいながら
あらうとよいよ！



食べるまえは「いただきます」
たべたあとは「ごちそうさま」

ごはんを食べるときには「いただきます」、たべおわったら
「ごちそうさま」と おおきなこえで あいさつをしましょう。
おにくやさかな、やさいたちの いのちをもらって
たべることをわすれずに、ごはんをつくってくれたひとにも
「ありがとう」のきもちをこめましょう。



いただきます！



ごちそうさま
でした！

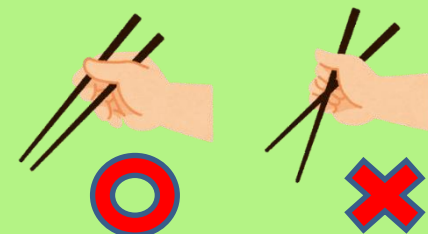
バランスよく たべよう！

すきなものだけ たべると、えいようが かたよって
かぜをひきやすくなったり、うんちが でにくくなったりします。
おにくやおかしだけ たべるのではなく、やさいや さかな、
くだものにも えいようが たっぴりあるので、バランスよく
たべましょう！



みんなはおはしをただしくもてるかな？

おはしは、ひとさしゆび、なかゆび、おやゆび、
くすりゆびの4ほんのゆびをつかってもちます。
おはしをもつときは、ばってんにならないように、
へいこうになるようにもちましょう！



保護者の方へ

幼児期は、これからの食生活の基礎をつくり上げる大切な時期です。食事マナー
については、お子様の健康を守るためにも重要なことです。少しずつくり返し教えて
あげましょう。しかし、食事マナーに気を付けすぎると、お子様が「食事が楽しく
ない」と感じてしまうこともあります。あまり神経質になりすぎないように
しましょう。上手にできたら「よくできたね」と褒めてあげることも大切です。
家庭で食事をする際には、ぜひお子様と食事のマナーについて
話し合ってみてください！

七夕デザート

材料

アイスの実 (好きな味) 3~6 粒程
サイダー 適量
好きなフルーツ 適量

作り方

- ① フルーツを星形に抜きます。
- ② ①を、冷凍庫で凍らせます！
- ③ 凍ったら、グラスやコップにアイスの実を入れ
フルーツも可愛く盛り付けます。
- ④ 最後に、サイダーを注いでできあがり♪

