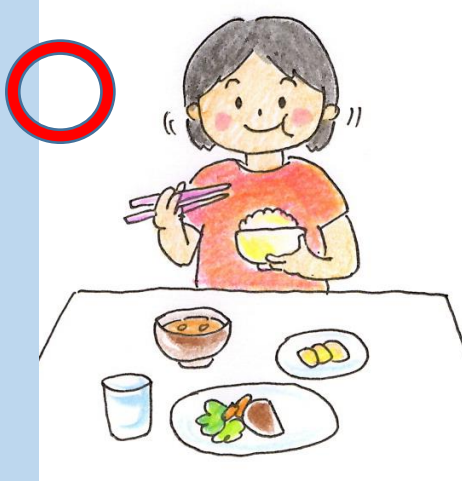


たのしく たべよう！！

しせい よく たべよう！

いいところを さがしてみよう。



しよくじをするときに、からだはまっすぐになっていますか？

ちゃわんやおさらをもってたべると、せすじをのばしてたべることができます。そして、しっかりちゃわんをもつと、こぼれにくく、おいしくたべることができますよ。

また、おはしやフォークもたたくもちましよう。おはしやフォークをもったままたちあるくと、ころんだとき、とてもあぶないです。

ほかにも・・・できているかな？

しよくじのマナー

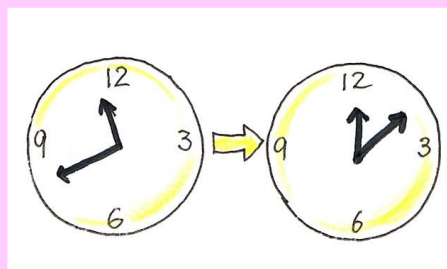
○しよくじの まえに しっかり てを あらう

○しよくじの まえと あとに「いただきます」や「ごちそうさま」をいう

○テーブルの うえを かたづけてから たべる

○くちのなかの ものを のみこんでから はなす

じかんで きめて たべよう!



テレビをみながら、あそびながら、たべたりしていませんか？

うちのひとと、たべるじかんで きめて たのしくおはなしをしながら
しょくじができるといいですね。

たべたあとは、すこしからだをやすめて また げんきにあそびましょう！

ようちえんでも、せんせいやおともだちとそうだんしながら

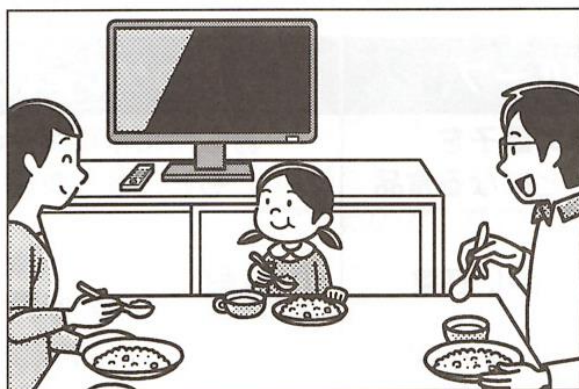
「ごちそうさま」のじかんで きめていきます。(ねんちょうぐみ)

いいしせいで、よくかんで、ごはんめいじんになろう！

けんこうで げんきな からだをつくらう！！

食のお悩み
解決メモ

食べるのに時間がかかる時は



まずは原因を確かめます。楽しく会話をしながらよくかんで食べている場合は、おとなも一緒に食事を楽しむゆとりが必要です。ながら食べをしていたら、食事に集中できる環境をととのえ、よくかめていない場合は、食材を発達に合ったかたさにします。