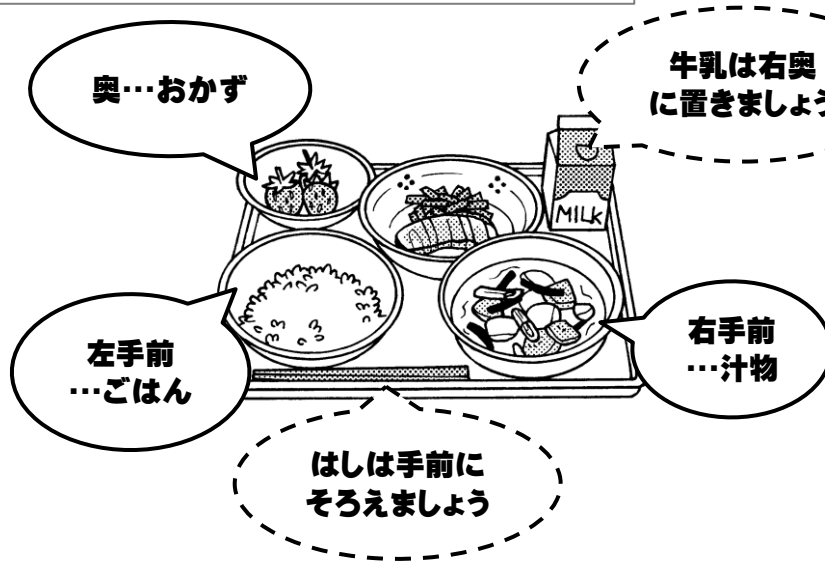
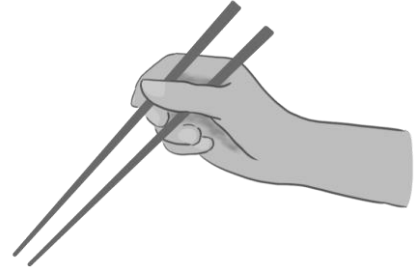


きゅうしよく
給食だより
しんがっき
～新学期です。食事のマナーについて、
しよく
いまいちど かくにん
今一度確認してみましょう。～

食器の置き方・はしの持ち方



★きれいなはしの持ち方 ポイント★



- その① 親指、人差し指、中指の3本で
上から3分の1くらいの部分を持つ
- その② はしを閉じたとき、
中指が上下の箸についている
- その③ はしを閉じたとき、
箸先がピッタリとつく
- その④ 箸先を開いたとき、
中指が上の箸についている

身じたく・手洗い

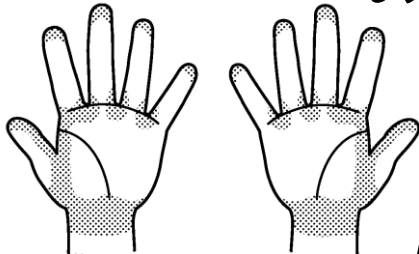


- ・エプロン
 - ・三角巾
 - ・マスク
- きれいなものを

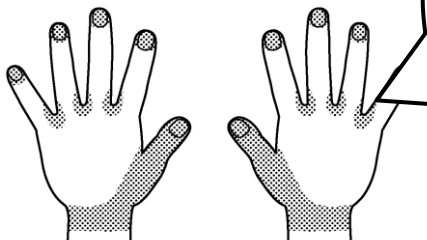


手のひら

- 手洗いのタイミング
- ①外から戻ったあと
 - ②体育や実験のあと
 - ③給食の前 など
- 石けんを使って
しっかり洗います。



手の甲



爪の先、指の間、親指、手首などは洗い残しがちな箇所のために。

よい姿勢の作り方

- ・背もたれにたよらず、腰と太ももを90°にします
- ・あごを引き、背中と頭は自然に上へ引き上げます



単に「背中をのぼす」のではなく「骨盤を立てる」イメージで座ると、余計な力がかかりません。