

# たのしくながよく いただきます ぶちそうさま

## ■「よいしせい」で、食べているかな？

- ①テーブルにむかって、せなか(せすじ)を“まっすぐ”にのばして、イスにふかくすわろう。
- ②テーブルとのあいだは、“にぎりこぶし”ひとつくらいをあげると、たべやすいよ。



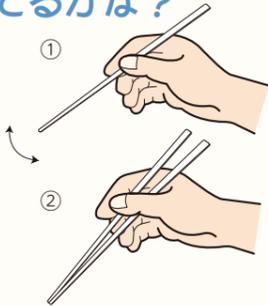
## ■「おちゃわん」きちんともてるかな？



4本のゆびのうえ(おやゆびがい)に、おちゃわんをのせ、おやゆびを、おちゃわんの“へり”にかけてささえよう。

## ■「おはし」きちんともてるかな？

- ①えんぴつのように、おはしを1本もつ。
- ②もう1本は、おやゆびのつけねと、くすりゆびのさき、おはしをおいてささええる。



きちんとすわって  
たべよう

なかよくたべようね

ひじはつかないでね



おしゃべりをするときはおくちの  
なかみをごっくんしてね

## ■まよいばし



なにをたべようかな？って、りょうりのうえで、“まよって”おはしをうごかすこと。

## ■なみだばし



たべものをおはしではさみ、その“しる”をテーブルに“こぼしながら”おはしをうごかすこと。

## ■さしばし



おはしでつまみにくい食べものを、“つきさして”たべること。

## ■ねぶりばし



なにもたべていないのに、おはしを“くわえてなめる”こと。

## ■よせばし



“しょっき”を、おはしで“ひきよせたり・おしたり”すること。

## 10月はひょうご食育月間



大人用は  
こちら



子ども用は  
こちら

食育アンケートにご協力ください。

([http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13\\_000000055.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13_000000055.html))