

# 「めざせ! 給食マナーの達人」

## ～ マナーは 1日にしてならず ～

③ 自分のお皿の持ち方を確認してみましょう!

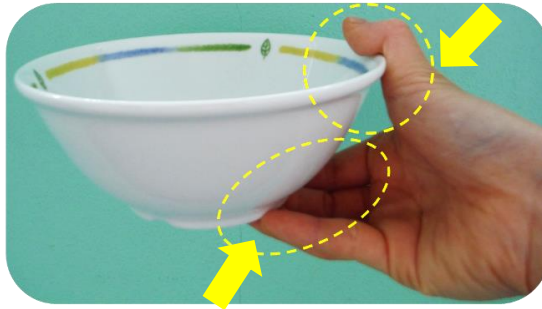
### 【お皿の持ち方・使い方】

指が  
熱くならない

見た目がよい

おちゃわんを  
しっかり持てる

親指をおちゃわんのふちにそえます。



4本指で、おちゃわんの底(こうだい)を支えます。



このような持ち方していませんか?



ねこの手になっている。

不安定(親指がおわんの縁に添えられていない。)

指がお皿の中に入っている。

### 【食べるときの正しい姿勢】

レッツ トライ! 正しい姿勢!

正しい姿勢で食べるといいことがたくさん!

ポイント①  
テーブルとのあいだは  
こぶし1つぶん  
(☉1こ)あける  
「グー」

ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける  
「ペタ」



ポイント③  
せなかを  
まっすぐにする  
「ピン」

正しい姿勢の合言葉 「グー・ペタ・ピン」!

① 食べたものが  
栄養になりやすい

② 食べ物が  
のどにつまりにくい

③ 見た目がきれい!

④ しっかりと  
かむことができる