



食事のマナーシリーズ

しよく じ

## 食事のマナーをまもろう①

「しせいよく 食べましょう」



①まっすぐ<sup>すわ</sup>座り、いすをひきます。

②背<sup>せ</sup>すじをピンとのばします。

③食器<sup>しょっき</sup>を持<sup>も</sup>ってひじをつかずに  
食<sup>た</sup>べます。

しせいがよいと、消化<sup>しょうか</sup>がよくなります。