

食事のマナーを知ろう

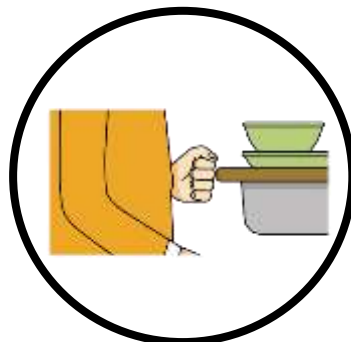
○正しい姿勢を知ろう



いすに深く座る



足をしっかり
床につける



こぶし1つ分あける

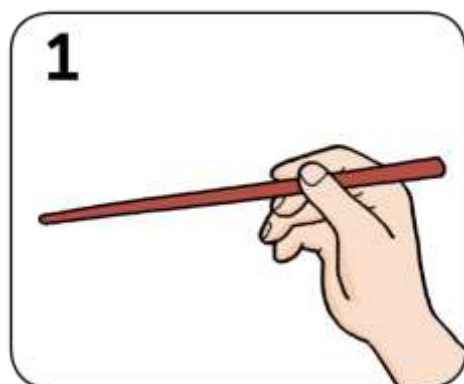


背筋を
ぴんと伸ばす

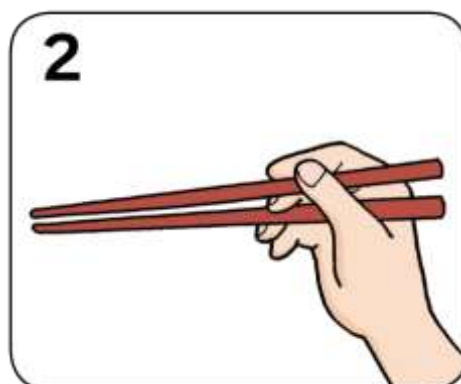


こんな姿勢になっていませんか？
正しい姿勢を意識してみましょう。

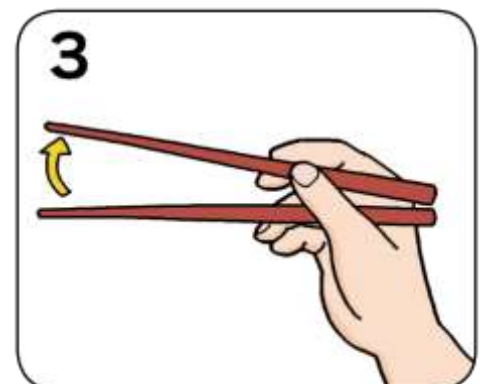
○正しいはしの持ち方を知ろう



正しい鉛筆の持ち方で
はしを1本持つ。



もう1本のはしを、親指の
つけ根から中指と薬指の
間に通す。



上のはしだけを動かす。