

しょくじ まえ て
食事の前にしっかりと
あらいをする。



こころ

しょくじ

心をこめて食事のあいさつをする。

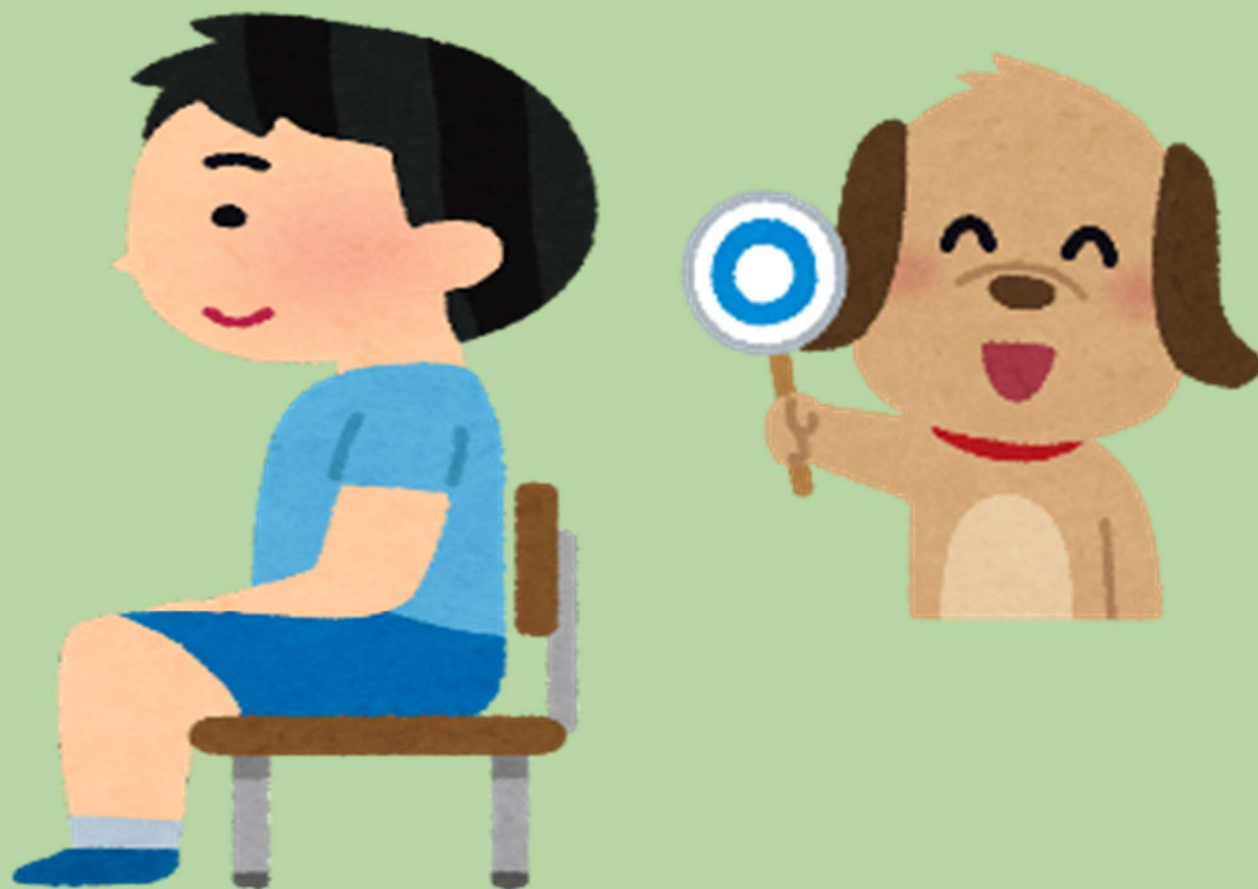


よくかんで、あじわって

た
食べる。



ただ
正しいしせいで食べ
る。



はしやスプーンを^{ただ}正し

^も ^{かた}
い持ち方でたべる。



えいよう
すききらいせず、栄養
た
バランスよく食べる。



じぶん

りょう

自分のちょうどよい量

た
で食べる。



あさ ひる よる しょく
朝・昼・夜、3食しっ

た
かい食べる。



朝食



昼食



夕食



GOOD!

ひと たちの
まわりの人と楽しく

しょくじ
食事をする。

