

しょくじ まえ て
食事の前にしつかい手
あらいをする。



こころ

しょくじ

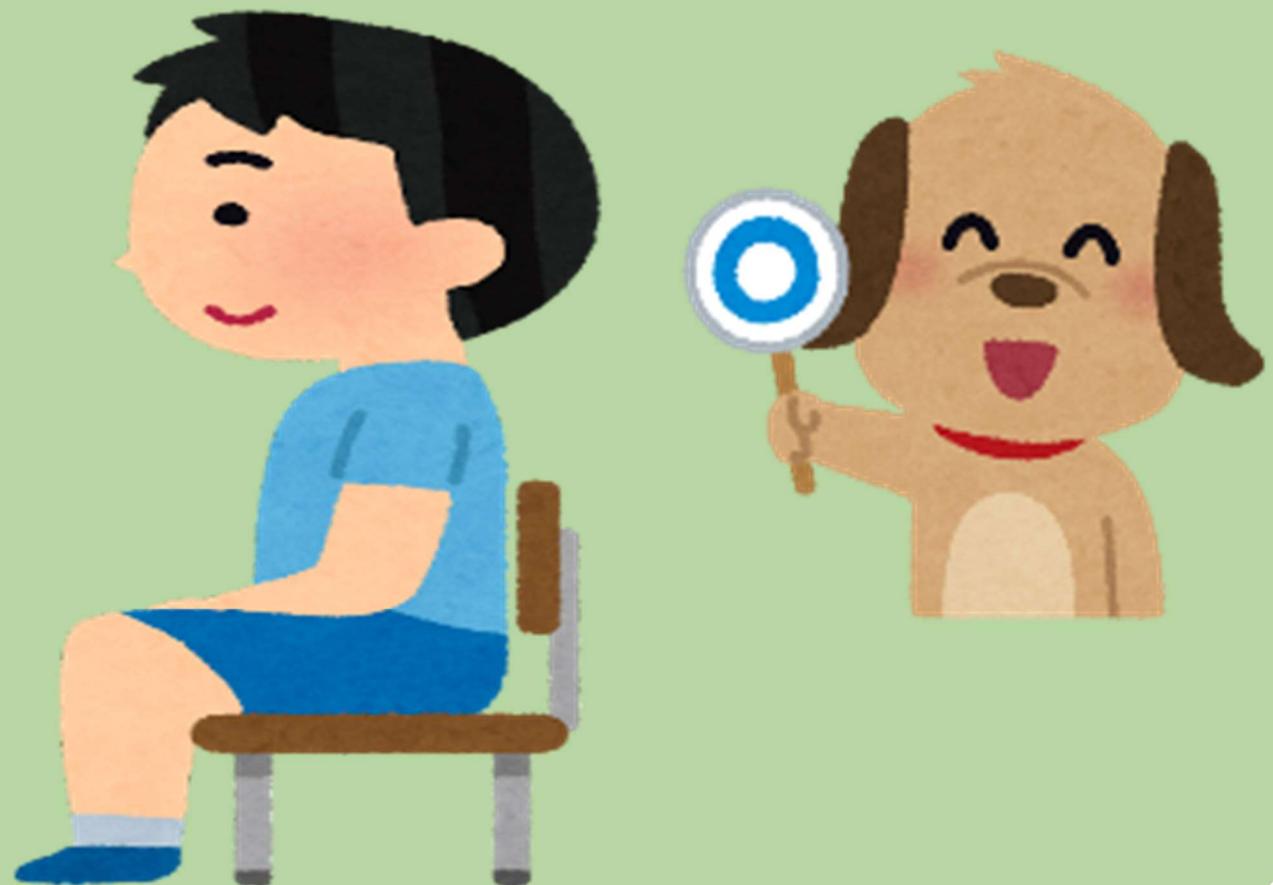
心をこめて食事のあ
いさつをする。



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。



ただ
はしやスプーンを正し
も かた
い持ち方でたべる。



えいよう
すききらいせす、栄養

た
バランスよく食べる。



じぶん

自分のちょうどよい量

りょう

た
で食べる。



あさ ひる よる しょく
朝・昼・夜、3食しつ

た
かい食べる。



朝食



昼食



夕食



GOOD!

ひと たの
まわいの人と楽しく
しょくじ
食事をする。

