

美味しく楽しく
美しく食べるための
給食の呼吸



給食の呼吸 ^{いち}壺ノ型

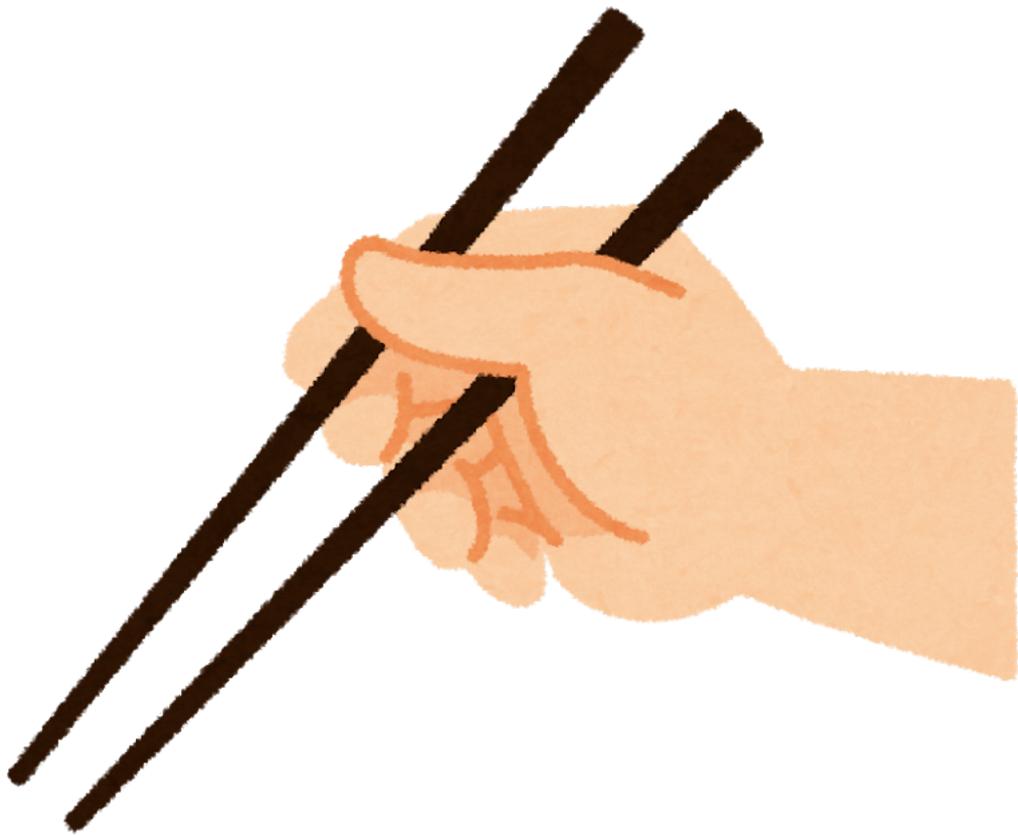
手合わせ



手を合わせ、食材や作ってくれた人、給食当番などに感謝する。

給食の呼吸^に式ノ型

ダブル鉛筆



鉛筆を持つように親指・人差し指・中指を意識し、正しい箸の持ち方で食べる。

給食の呼吸 参ノ型

さん かく たべ
三角食



主食・おかず・汁物の順番で
食べていく。

給食の呼吸 肆ノ型

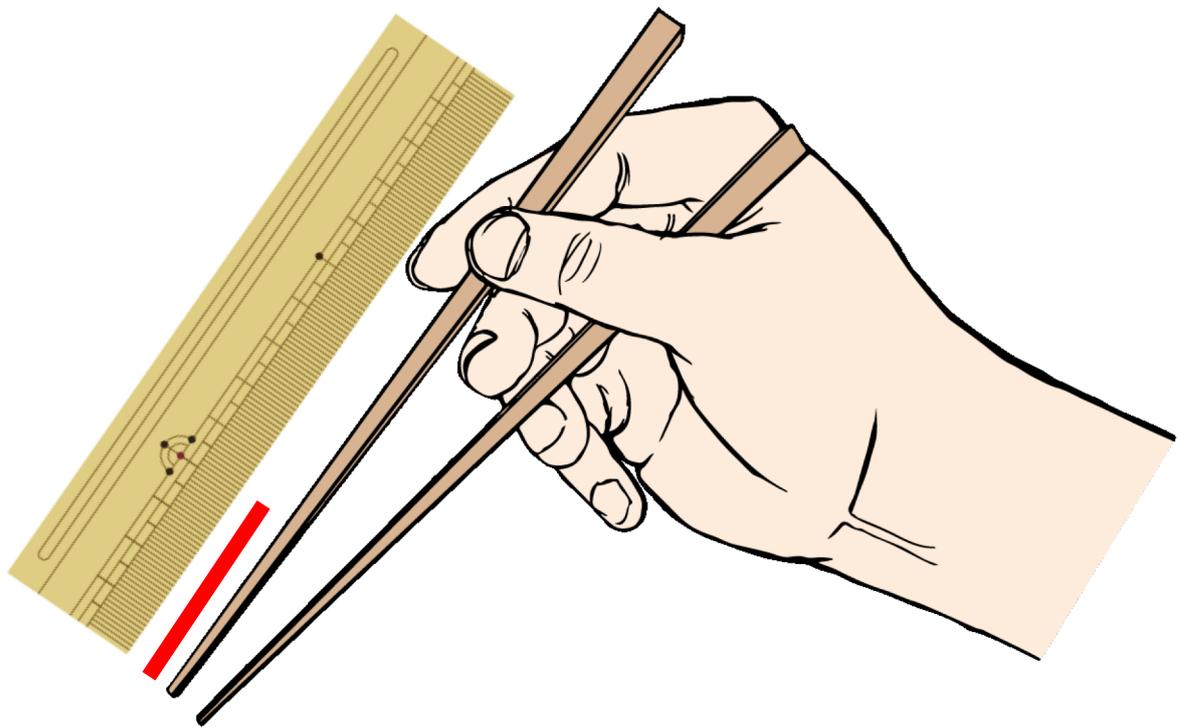
背筋伸ばし



背もたれから拳1つ分ぐらい
あけ、背筋を伸ばし、姿勢良
く食べる。

給食の呼吸 伍ノ型

五糰食



箸先から 5 cm以上をぬらさないように食べる。

給食の呼吸 ^{ろく}陸ノ型

無音食



不要な音を立てず、静かに食べる。

給食の呼吸 ^{しち}漆ノ型

ひじ離し



ひじを机につけずに食べる。

はち
給食の呼吸 捌ノ型

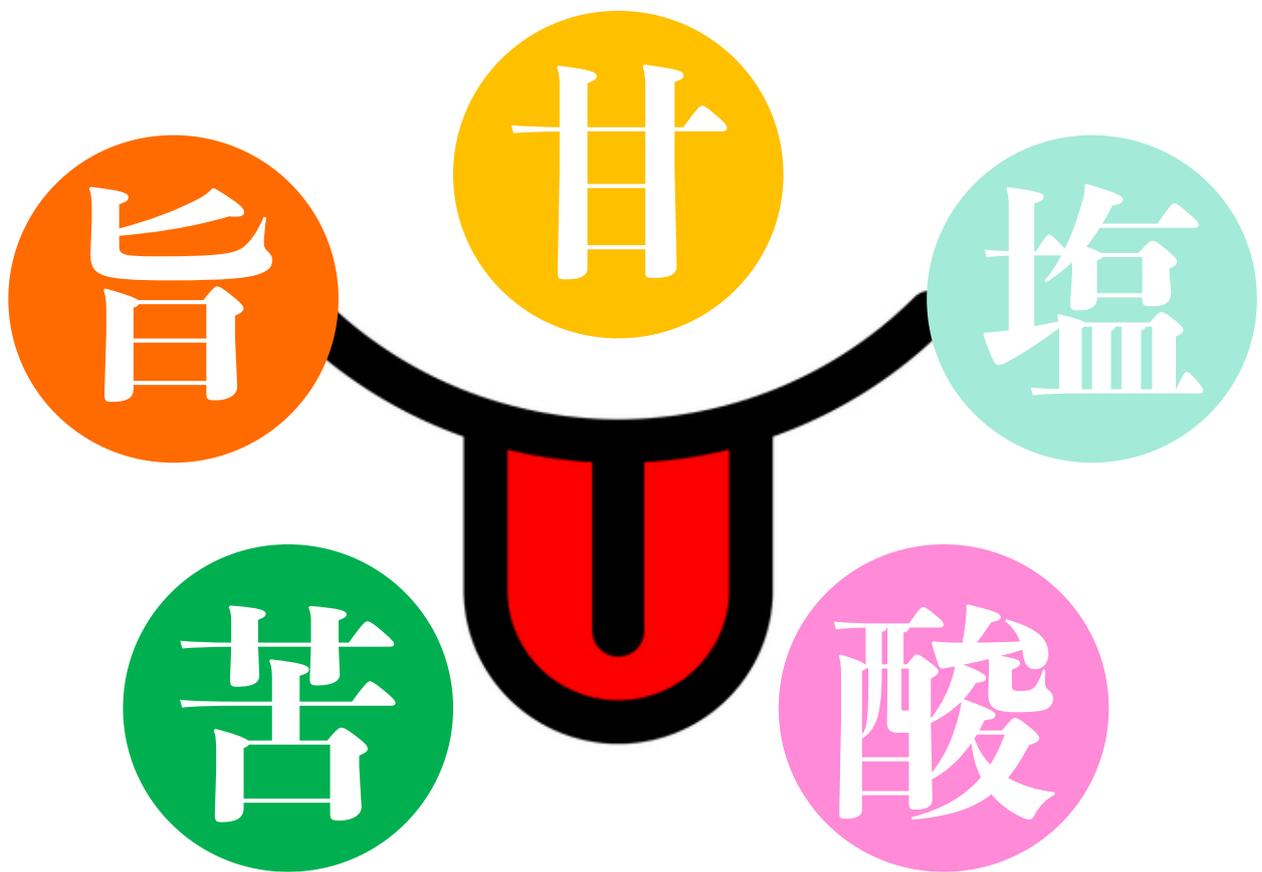
わん
お碗持ち



利き手とは逆の手で、お碗や皿をしっかりと持ち、食材を口に入れる。

給食の呼吸 玖ノ型

五味意識



舌の上で、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味を意識しながら食べる。

給食の呼吸 じゅう拾ノ型

完食



米一粒残さず全て食べる。