

おやこ しょくいくけんてい
親子で食育検定にチャレンジしてみよう
~ しょくじ へん
~ 食事のマナー編 ~

1 しょくじのまえにすることで、あてはまることはいくつありますか？

- ・ てをあらう
- ・ 「はし」や「しょっき」を、ならべるおてつだいをする
- ・ しょくじのまえには、おやつをたべない

() すべてあてはまる () 2つあてはまる () 1つあてはまる

【せつめい】おうちでも、しょくじのまえにてをあらったり、しょくじのじゅんびをおてつだいましたりしましょう。

おなかがすいたからといって、しょくじのまえにおやつをたべると、しょくじがたべられなくなります。

ちょっとがまんして、おなかをすかせてごはんをたべましょう。

2 しょくじのまえにする「あいさつ」は、どれですか。

あてはまるものに、 をしてみましょう。

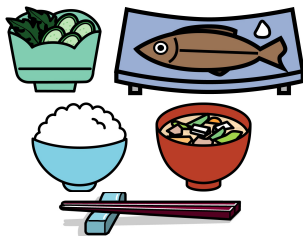
() ありがとう () いただきます () おはようございます

【せつめい】しょくじのまえには、かぞくそろって「いただきます」のあいさつをしましょう。「ありがとう」、「おはようございます」もたいせつなあいさつです。げんきよくあいさつをするようにしましょう。

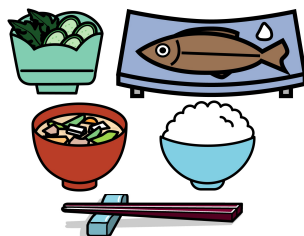
3 ごはん、しるもの、おかずのただし「おきかた」はどれですか。

あてはまるものに、 をしてみましょう。

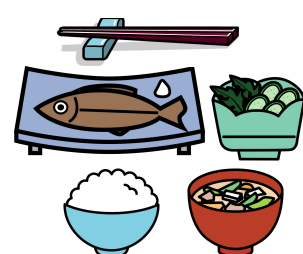
()



()



()



【せつめい】わしょくのきほんのはいぜんは、よくてにもつ「ごはん」はひだり、「しるもの」はみぎ、「しゅさい(メインのおかず)」はみぎうえ、「ふくさい(やさいのおかず)」は、ひだりうえにおきます。

4 ひとくち「なんかい」くらいをもくひょうにかむとよいでしょうか？
あてはまるものに、 をしてみましょう。

() 10かい () 20かい () 30かい

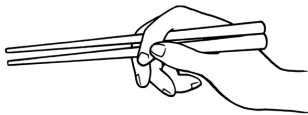
【せつめい】ひとくち30かいくらいをもくひょうに、かみましょう。

よくかみ、あじわって食べると、たべもののおいしさがよくわかります。

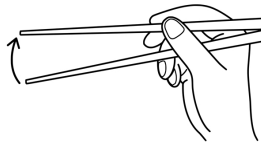
よくかむと、だえきがたくさんでて、むしばになりにくくなったり、あたまのはたらきがよくなったりします。

5 つぎのうち、ただし「はしのもちかた」は、どれですか。
あてはまるものに、 をしてみましょう。

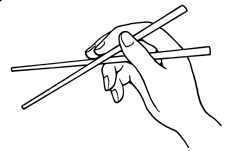
()



()



()



少年写真新聞社「食育ブック」より転載

【せつめい】はしがじょうずにもてると、えんぴつもじょうずにもてるようになります。
おうちで、れんしゅうしてみましょう。

6 つぎのうち、しよくじのマナーでただしなのはどれですか。
あてはまるものに、 をしてみましょう。

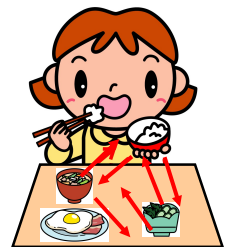
()




()



()



【せつめい】ごはんちゃわんやおわんは、 のようにもちます。

しよくじのとき、ほんやテレビをみないで、たべものをあじわってたべましょう。ごはん、おかずをこうごにたべる「さんかくたべ」がのぞましいです。

7 はやね・はやおきをして、しっかりあさごはんをたべてきたのは、どのこでしょうか。
あてはまるものに をしてみましょう。

()

()

()



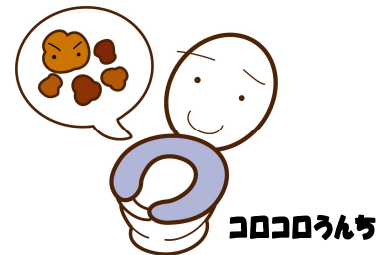
【せつめい】あさごはんをたべないと、ぼーっとしたり、イライラしたりしやすいです。
しっかりあさごはんをたべて、いちにちげんきにすごしましょう。

8 いろいろなたべものをたべると、どんな「うんち」がでるでしょうか。あてはまるものに、 をしてみましょう。

()

()

()



【せつめい】ごはんやぱんだけではなく、やさいやくだものなどのおかずをたべると、バナナうんちになりやすいです。すききらいなく、いろいろなたべものをたべましょう。

9 おやつのかたで、よいたべかたはどれですか。
あてはまるものに、 をしてみましょう。

()

()

()



【せつめい】テレビをみたり、ゲームをしながら、だらだらおやつをたべるとたべすぎて、ゆうごはんのときに、おなかがすかなくなります。おやつのかたも、きをつけましょう。おやつは、じかんとたべるりょうをきめてたべるようにしましょう。

10 しょくじのあとにすることで、あてはまることはいくつありますか？

- ・ ごちそうさまのあいさつをする
- ・ しょっきのかたづけをてつだう
- ・ はみがきをする

() すべてあてはまる () 2つあてはまる () 1つあてはまる

【せつめい】しょくじをたべおわったら、かぞくそろって「ごちそうさま」のあいさつを
しましょう。そして、しょっきのかたづけもおてつだいしましょう。
はみがきもわすれずに。

これからも^{しょくじ}食事のマナーをまもって、たのしく、おいしく^{しょくじ}食事をしましょう！