

さ

さしはしは
やっては
いけな
い
はし
使
い



- ◆おかずをはしで突き刺す
 - ◆お皿をはしで自分の近くに引き寄せる
 - ◆いつまでもはしを舐めている
- こんなことはしていませんよね。
お行儀を良くして、気持ちよく食事ができるようにしましょう。

し

ジュースより
飲むなら
お茶お水



ジュースには、砂糖さとうがたくさん入はいっています。
甘いジュースばかり飲のむと、次つぎのよう
なことが体からだにあらわれます。

- ◆体からだがつかれやすくなる
- ◆のどがかわきやすくなる
- ◆むし歯ばにもなりやすい

おすすめは牛乳ぎゅうにゅう、麦茶むぎちゃ、水みずです。

す

ひかえめに
油あぶらがたくさん
スナック菓子がし



スナック菓子がしには、油あぶら・塩しお・砂糖さとうなどが
たくさん含まれています。食べすぎは病びよ
気うきや太ふとる原因げんいんになります。
お皿さらに取り分とけるなど工夫くふうをして、食べ
すぎないようにしましょう。

せ

背筋^{せすじ}ピン
ちやわん^{ちやわん}を持ち^も
上げ^あ行儀^{ぎよ}よく



良い^よ姿勢^{しせい}でたべると消化^{しょうか}に良い^よだけでなく、
まわりの^{まわり}人も^{ひと}見^みていて^き気持ち^{きもち}
よく^よ食^たべることが^かできます。
かっこ^よ良い^よ姿勢^{しせい}が^{すてき}素敵^{すてき}です！

そ

それぞれに
たくさんとれる
時期がある



たくさんとれる時期を「旬」といいます。旬の食べ物は、栄養がたくさんあり、とってもおいしいです。