

ふくさい

みどりのなかま

からだのちょうしをととのえる

しゅさい

あかのなかま

からだをつくるもとになる

くだもの
果物



(なかま)
3つのいろを
そそえよう

まいにち 毎月19日は食育の日



けんこつくりキャラクター
けんびい

函南町 健康づくり課



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



しゅしよく

きいろのなかま

からだのねつやちがらのもとになる

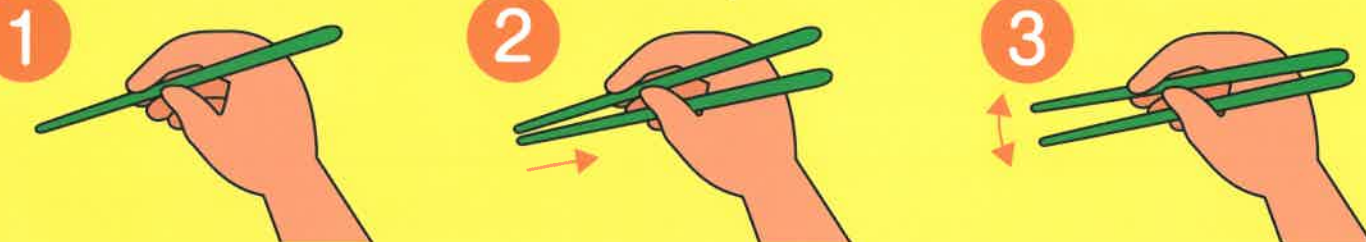
しるもの

すいぶんほきゅうと
たりないえいようそをおぎなう



よい マナーでみんな ハッピー♪ しよくじのマナー

おはしのもちかた



1 えんぴつを もつように、
おはしを 1ぽん もちます。

2 もう1ぽんのおはしを、おやゆびの
つけねと くすりゆびの つめの
よこで はさみます。

3 うえの おはしだけを
うごかします。

おわんのもちかた



おやゆびを うえにして ほかの
ゆびで おわんのしたを ささえます。



こんなもちかたはやめよう



ひっかけたり、したや うえだけを もつのは
あんてい しにくく こぼすげんいんに なります。

しよくじの あいさつをしよう



「いただきます」や「ごちそうさま」は
たべものや つくってくれた ひとへの
かんしゃの きもちを あらわしています。

よい しせいで たべよう



なまえ