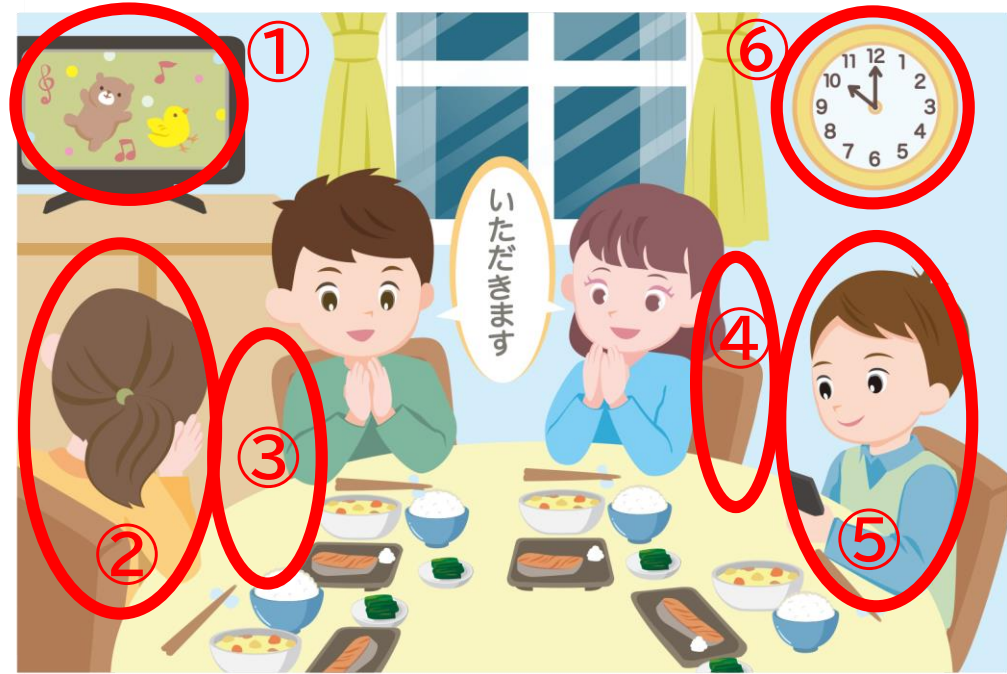


# こたえ



かいせつ

## こたえの解説

- ① テレビは消して、ごはんの時間を楽しみましょう。
- ② 食べるときは、おへそをテーブルに向けて食べることに集中しましょう。
- ③④ 「いただきます」で、食べ物<sup>た もの いのち</sup>の命をいただくこと、ごはんの用意<sup>ようい</sup>にかかわった人<sup>ひと</sup>に感謝<sup>かんしゃ</sup>します。
- ⑤ ごはん中はスマートフォンを置いて、ごはんを味わいましょう。
- ⑥ ごはんが遅くなると、次の日の朝ごはんが食べられなくなったり、太る原因<sup>ふと げんいん</sup>にもなるので気<sup>き</sup>をつけましょう。