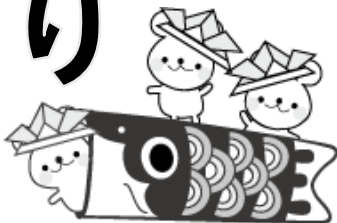


給食だより

令和7年5月
連島こども園



大切にしたい『食事のマナー』

『食事のマナー』というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べものを大切にするということもマナーのひとつです。子どもたちが安全に豊かな食生活を送ることができるように『食事のマナー』を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

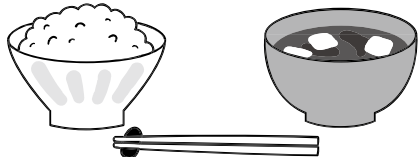
和食では、食事をおいしくいただくために器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。口中調味をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥



手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取ることが多い
ごはん茶碗を一番取り
やすい左前に

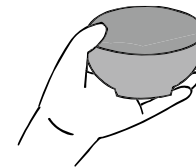


・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

<正しい持ち方>

両手でお椀を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀を選びましょう。

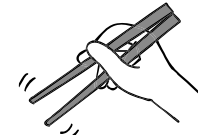
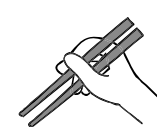
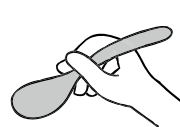


持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。



・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイントです。離乳期の「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後、スプーン、フォークの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

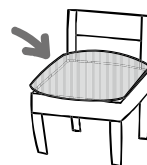


- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)
- ② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。
- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

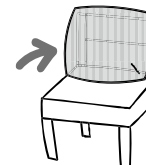
・正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物をみて、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

- ① テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ② 椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③ 足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする。



背中、後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く