



いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。給食は美味しく楽しく食べられましたか？楽しく食事をするにより、食べ物をより一層美味しく味わうことができ、作ってくれた人や一緒に食べる人への安心感、信頼感が生まれてきます。そのために、周りの人と気持ちよく食べるマナーが必要となります。今回は食事のマナーを知り、感謝の心を育ててまいりましょう。



食事のマナーについて考えよう

あいさつ

作ってくれた人や食べ物の命をいただくことに感謝の心を育むため、食べる前に「いただきます」食べた後は「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



落ち着いて座る

ひじをついたり、ほおづえをついたりすると姿勢が悪くなります。食器で遊んだり、食事中に席を立ったりしないで落ち着いて座りましょう。



静かに食べる

食器の音をたてたり、大声でおしゃべりをするすると周りの人にも迷惑です。くちゃくちゃ音を立てたり、口の中に入っているのに話をしたりするのもやめましょう。



背筋はまっすぐと

背中を丸めて、食器に口を近づけて食べると、見た目も悪く、すぐお腹一杯になってしまい消化不良にもつながりますので、背筋は伸ばして、足もしっかり床に付けましょう。



交互によく噛んで食べる

体に必要な栄養素が含まれているので、バランスよく、主食とおかずを交互に食べましょう。よく噛んで食べることも大切です。



食器の置き方・持ち方

主食が左、汁物が右側、主菜は中央、おはしは先を左側にして手前に置きます。おはしを正しく持ち、空いている手は器に添えます。



スプーン、おはしを正しく持てるかな？

手のひらにぎり
(およそ1歳)



指にぎり
(およそ2歳)

えんぴつにぎり
(およそ3歳)



下のおはしは
チョキではさむ



上のおはしは
えんぴつ持ち

上のおはしだけ
動かします



食事のマナーはすぐに身につくものではありません。日頃から大人がお手本を示し、子どもが真似をしていくものです。大人も意識をして楽しい雰囲気で見守り、時には温かく励まして子どもの成長を応援してまいりましょう。

今年度の給食だよりはこれで最後になります。1年間ありがとうございました。

