



# 食育だよ!

令和3年11月25日  
新川北保育園

## 食事のマナー

食事をする際に、前後のあいさつをおろそかにしたり、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか。食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事をする事に繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーや作法を子どもたちに伝えていくことが大切です。

### 食事のあいさつ

「いただきます」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を作った人への感謝の気持ちが表されています。また、「ごちそうさま」には、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、準備をした人への感謝の気持ちが込められています。食べ物に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

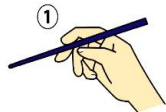
身に付けておきたいマナー

- ◇食事の前に手を洗う
- ◇食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ◇背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ◇食事中に立ち上がらない
- ◇口に食べ物が入っている時は喋らない
- ◇クチャクチャと音を立てて食べない



## 「箸の使い方」(持ち方と動かし方)

① 箸1本を中指・人差し指・親指の3本で持ちます。(えんぴつを持つように)



② もう1本の箸を薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にはさみます。



③ 下の箸を親指、薬指、小指の3本で支え、上の箸だけを動かします。



食事をする時の食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。発育に応じ練習を始めるとよいでしょう。スプーンをしっかりと持って上手に食べることができるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。

箸の長さは、[手のひらの長さ(手首から一番長い指先までの長さ)]+[2~3cm程度]が良いでしょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげるとよいでしょう。

## 今月の給食から



## 白菜生姜和え



《材料：幼児6人分》

白菜	300g
(大きめの葉3枚)	
生姜	3g
醤油	5g(小さじ1弱)

《作り方》

- ① 白菜は長さ2cm程度の太めの千切りにし、茹でて水気を切る。
- ② 生姜をすりおろしてからしぼり、生姜汁を取り出す。生姜汁と醤油を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせ冷ます。

