

食事のマナー

食事をする際に、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、一緒に食べる人と気持ち良く食事をするにつながります。テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」にも気を付けましょう。

◎食事のあいさつ

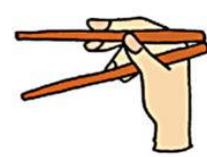
「いただきます」「ごちそうさま」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を育てた人や運んだ人、調理をした人などへの感謝の気持ちが込められています。食事に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

◎身に付けておきたい食事のマナー

- ◇ 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
- ◇ 食事中に立ち歩かない
- ◇ 口に食べ物が入っているときは喋らない
- ◇ 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～

<p>1</p> <p>正しくえんぴつを 持つように、はしを 1本持つ。</p> 	<p>2</p> <p>上のはしを「1」の字を 書くように たてに動かす。</p> 
<p>3</p> <p>もう1本のはしを 下のはしとして、 親指のつけ根と薬指の先ではさむ。</p> 	<p>4</p> <p>上のはしだけを 動かすように 練習する。 下のはしは動かさない</p> 

食事をするとき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。食育に応じて練習を始めるとよいでしょう。まずはスプーンやフォークをえんぴつ持ちできるように練習することをおすすめします。えんぴつ持ちで上手に食べることができるようになったら、箸の練習を始めましょう。丁度よい箸の長さの目安は[手のひらの長さ(手首から一番長い指先までの長さ)]+[2~3cm]程度です。手の大きさに合った箸を用意しましょう。



～今月の給食から～白菜コーンとえ～

【材料】(幼児6人分)

- 白菜・・・葉5枚(270g)
- ホールコーン・・・1/3カップ強(60g)
- 醤油・・・小さじ1(6g)

【作り方】

- ① 2~2.5cmの角切りにした白菜とホールコーンを茹でて冷ます。
- ② ①と醤油を和える。

