

## 食事のマナー

食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ちよく食事をすることに繋がります。  
食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーを子どもたちに伝えていくことが大切です。

### 口を開けて食べる

口に物が入っている時には、口を閉じて音を立てないのがマナーとされています。  
くちやくちやくと音を立てて食べることは、他の人に不快な印象を与えることがあるので注意が必要です。



### 全員そろって「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶

食事の際には、全員が揃ってから食事を始めるのが基本的なマナーとなります。  
そして、食事を始める前に「いただきます」と言い、食事が終わった後に「ごちそうさま」という挨拶は、食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表現する重要なマナーです。



### 食べ残さない

自分が取った食べ物は、なるべく残さずに食べることが求められます。  
これにより、食べ物や料理を大切に作る心を育てることができます。



## 「箸の使い方」～持ち方と動かし方～

<p>① 正しくえんぴつを 持つように、はしを 1本持つ。</p> 	<p>② 上のはしを「1」の字を 書くように たてに動かす。</p> 
<p>③ 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 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> 



### 今月の給食から

### 甘酢白菜



白菜  
酢  
砂糖  
塩

～材料(幼児6人分)～

葉5枚(270g)  
小さじ1強(6g)  
小さじ2(6g)  
少々

～作り方～

①白菜は長さ2～3cmの太めの千切りにし、  
茹でて冷ましておく。  
②調味料を混ぜ合わせ、①と和える

※合わせ酢は、火にかけ冷ますと酸味が和らぎ  
まろやかになります。

