



おいしく

# ぱくぱくだより

令和 8 年 2 月 No.109

ほいく課  
管理栄養士



## ♡食べ物大切さ♡

### ～「ありがとう」の気持ちを持って食べましょう～

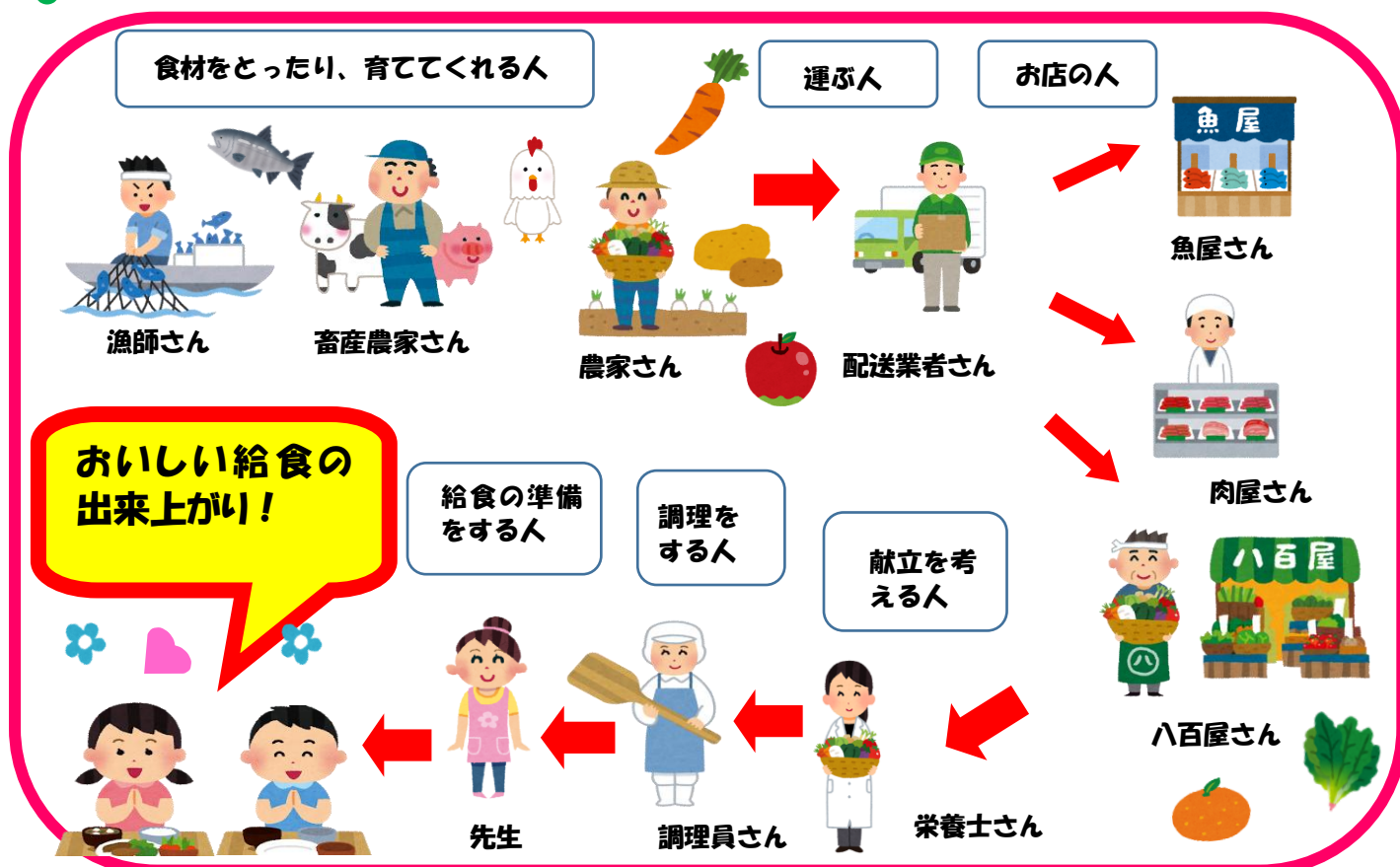
食べ物を食べないと、生きることはできません。私たちは他の「命」をいただいて生きています。食べる前に言う「いただきます」は自分のために様々な動物や植物の「命をいただきます」という意味が込められています。また、「ごちそうさま」の「ちそう」とは漢字で「馳走」と書き、駆(か)けるという意味があり、「駆けまわって食べ物を準備する様子」を表しています。

食事には、「食べ物を育てる人」「食べ物をとる人」「運ぶ人」「調理をする人」など、たくさんの人たちが関わっています。それらの人々の働きに感謝する気持ちを表すために、「いただきます」「ごちそうさま」という言葉があり、食事の前後の大切な「マナー」です。

命をいただく事と食事を準備してくれた人々に「ありがとう」の気持ちを持って食べましょう。

### ♡「保育園給食」はどのように作られているの？♡

♡食べ物をとったり、育てる人・運ぶ人・献立を考えて調理する人など、たくさんの人が力を合わせて作っています♡



## ♥なぜ、食事の前後のあいさつは「大切な食事のマナー」なの？♥

「いただきます」「ごちそうさま」はありがたい気持ちを伝えるために、大切です。また、食べ物を大切にしようという気持ちを表すものだからです。

## ♥あいさつ以外の大切な「食事のマナー」は？♥

「良い姿勢で食べる」・「好き嫌いしないで食べる」・「食器の並べ方やお箸の持ち方に気を付ける」・「協力して食事の準備や後片付けをする」など、大切なマナーです。

### おはしの正しい持ち方

はしは、指を動かして使うという、複雑な動きが必要です。

ペンが上手に持てるようになってくると、はしへ移行しやすくなります。あせらずに、ゆっくりとすすめてみましょう。



はしは人差指と中指ではさみ、親指の腹で軽く押える

はしを持つ位置は、はしのまん中より少し上

動かすのは上側だけ

下のはしは薬指の横腹に乘せるようにしておく

はみ出す  
(1cm位)

1本のはしをペンを持つように持ち、上下に動かす練習をすると、はしの動かし方が上達してきます。

“上、下  
上、下”と  
動かして！

## ♥残さず食べて、感謝の気持ちを伝えよう！♥

### よく味わって食べる！

好き嫌いせず、おいしく味わって食べることも感謝を伝える大切な方法です。



### 残さず食べて、感謝の気持ちを表しましょう！

いただいた大切な命とたくさんの人たちの苦労を無駄にしないように、残さずに、食べることを心がけましょう。



子どもと一緒に楽しく穏やかな食卓を囲む中で、大人がマナーのお手本を見せることが大切です。子どもは注意されてばかりいると食事が楽しくなくなってしまいます。「いけない」ことはきちんと伝え、上手に出来たときにはたくさんほめてあげましょう。