



# おいしく ぱくぱくだより

No. 87

令和3年9月発行  
ほいく課 管理栄養士



## みんなで楽しく食べるために・・・ 食事のマナーを身につけよう！

食事のマナーは相手への思いやりです。一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食卓を囲むことができるように、また、食材や料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」でもあります。みんなで気持ちよく楽しく食事をする、人と人とのコミュニケーションが円滑に進み、豊かな人間関係が育まれます。

身についた食事のマナーは一生の宝物になります。ステキなふるまいで食事ができるように、今日からマナーを意識してみましょ。

### 1 食事の準備



石鹸を使ってよく手洗い・うがいをしましょう。



テーブルを拭くなど周りを清潔にし、気持ちよく食べられる環境を整えましょう。

### 2 食器の置き方

副菜は左奥

主食は左手前

ごはん茶碗は左手で持ったり置いたりするため。



主菜は右奥

主菜（魚や肉のおかず）は箸が使いやすいように。

汁物は右手前

\*小さいころは、汁物をこぼしやすいため、奥に置いてもいいです。  
\*左利きの場合は、「いただきます」の後に並べ替えてもいいです。

### 3 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、生き物の命をいただくことへの感謝、食材を収穫する人、料理する人など、食事にかかわってくれた人への感謝の気持ちを表した言葉です。

感謝の気持ちを込めて挨拶ができるようにしましょう。

生きものの命を  
「いただきます」



食事を用意してくれた人たちに  
「ごちそうさまでした」



# 4

## 正しい食べ方

「～しなさい」と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。子どもと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てあげることが大切です。

× ひじはつかない



手首を机のへりに置くと楽になります。

× 口の中に物がはいったまましゃべらない



口に食べ物を入れのまま話すと「くちゃくちゃ」と音が出るだけでなく、口の中の食べ物が周りに飛びます。

× 食事中はテレビは消して、本等は片づけて、食事に集中しましょう



× 茶碗は持って姿勢は正しく



× 箸で食器をたたいたり、カチャカチャ音を立てない



### 上手な食べ方を身につけるために

#### お箸の正しい持ち方

ポイント

動かすのは上の箸だけ

箸を持つ位置は、箸の真ん中より少し上

上の箸は、人差し指と中指ではさみ、親指の腹で軽く押さえる

1 cm程はみ出す

下の箸は、薬指の横腹に乗せるようにしておく

箸の練習は、食事時間ではなく、ままごとやお絵描きなど遊びの中で、楽しく手指の使い方を学んでいくとよいでしょう。

### 上手な食べ方のステップアップ

#### STEP 1 : 手づかみ食べ

手づかみ食べをたくさんさせてあげると、自分で食べる意欲が育ちます。上手にできるようになると、スプーンへの移行がスムーズです。

#### STEP 2 : スプーン・フォーク

スプーンがグー握りのうちに箸を使わせると握り箸になってしまいます。親指、人差し指、中指で鉛筆握りができるように、しっかり練習をしましょう。

#### STEP 3 : 箸

スプーンが鉛筆握りになり、こぼさず食べられるようになるまでは、箸は上手に持てません。箸を使うのは、鉛筆で上手にOがかける頃を目安にしましょう。