

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

No.7

令和6年2月15日
江戸川区立小岩小学校
校長 小松広宣
栄養士 飯田真由



振り返ろう食事のマナー



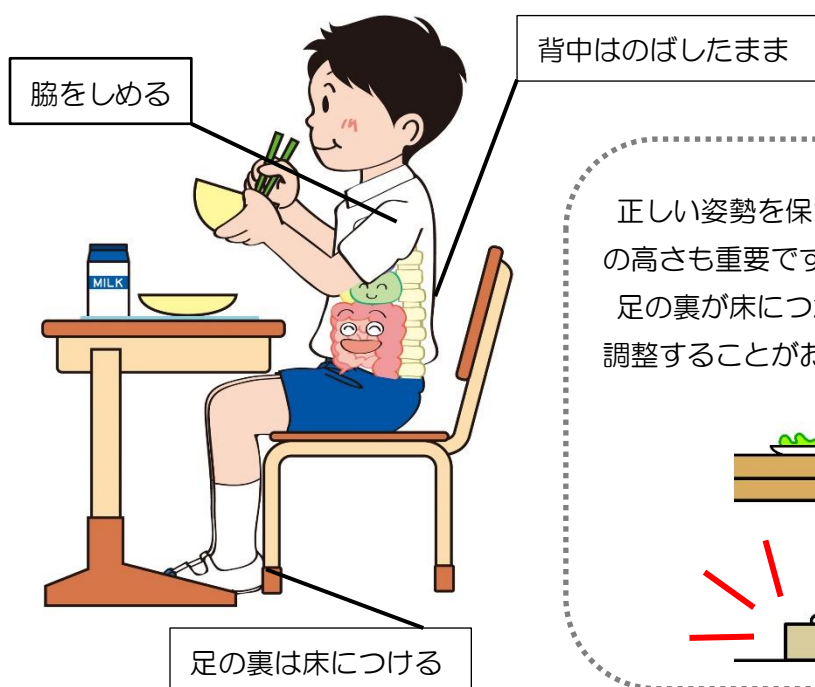
子供たちが食事のマナーを身につけることは、これから先も続く食事の時間を豊かに、充実して過ごすための宝物になります。マナーと聞くと、「こうしなければいけない」という窮屈なイメージをもつ方もいるかもしれませんが、**食事のマナーはみんなで楽しく・心地よく食事をするためにあるもの**です。今回のもぐもぐだよりでは、楽しく食事をするためのマナーについてまとめています。ぜひ、お子さんと一緒に食事のマナーについて振り返ってみてください。

食事のマナーは、正しい姿勢から

「箸を正しく使う」「食器を持って食べる」「肘をつかない」などといった基本的な食事のマナーは、体と密接に関係しています。食事は、箸を使って食べ物を口に運び、あごや舌などを動かして咀嚼・嚥下し、内臓で消化吸収を行う**全身の動作**です。座り方が悪いと集中力が落ち、食欲の低下や遊び食べにつながるだけでなく、内臓にも負担がかかってしまいます。

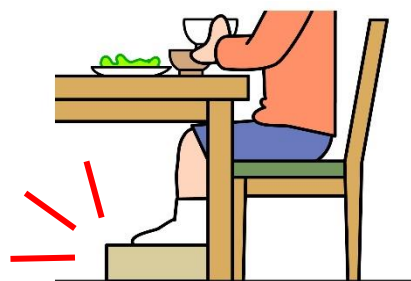
マナーの第一歩として、まずは姿勢に注目してみてください。

- × 頭が前に出ている
- × 足を組む
- × ほおづえをつく



正しい姿勢を保つためには、テーブルと椅子の高さも重要です。

足の裏が床につかない場合は、踏み台などで調整することがおすすめ！



マナーを知って楽しく食事をしよう

環境

子供が安心して楽しく食事をするためには、4つの**環境を整える**ことが大切です。

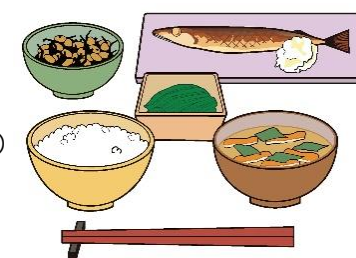
- ①時間 …集中して、味わいながら食事をする十分な時間を確保すること。
- ②雰囲気 …一緒においしく食べる人、楽しい会話や心地よい音楽など。
- ③物 …体に合ったサイズの机やイス、食器やはしなど。
- ④人 …人とのよい関わり。「共食」の機会。



配膳

和食では、料理によって配置が決まっています。基本的には、**器は持って食べましょう**。

- ・ごはん…左手前（上位を示すため、持つ機会が多いため）
- ・汁物 …右手前
- ・主菜 …右奥（大きな器は持ち上げず、箸を伸ばしやすいため）
- ・副菜 …左奥（小さい器が多く、持ち上げやすいようにするため）



順序よく、バランスよく食べる

1つの物だけ食べ続けてしまうと、栄養素をまんべんなくとる前にお腹がいっぱいになってしまい、栄養が偏ることにもなりかねません。

ご飯とおかずと一緒に食べる「**口中調味**」の経験が味覚の発達にもつながります。

あいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを育てるだけでなく、**食事の時間に区切りをつけるための習慣**にもなります。

一緒に食事をする相手を思いやって食べよう。



ホームページ

小岩小のホームページでは毎日の給食の様子を掲載をしています。献立表ともぐもぐだよりは、「健やかな体」→「給食」→「献立表・給食だより」のページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。

