

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

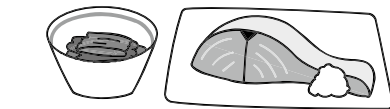


★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

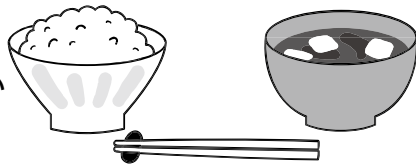
和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食べて、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥



手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取ることが多い
ごはん茶碗を一番
取りやすい左前に



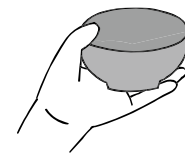
・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

＜正しい持ち方＞

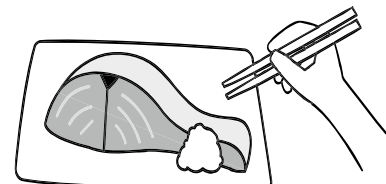
両手でお椀を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。

持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。
ひじをはらないように注意しましょう。



・大きな器は置いて食べましょう

大きな器は食卓に置いたまま、左手を器に添えて食べましょう。魚はお箸で切りながら左から食べます。お箸が上手に使えないうちは、食べやすいようにほぐしておいてあげるとよいでしょう。

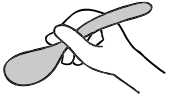


・小さな器は持って食べましょう

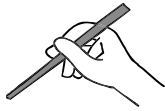
小さな器は、お茶碗やお椀と同じように手で持って食べます。左奥に小さな器を置くのは、手に取りやすいからです。片手で持てない場合は、置いて食べても大丈夫。その場合は、子どもの前に置き直してあげましょう。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

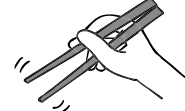
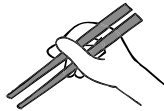
お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。

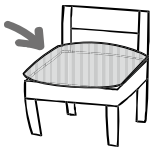


③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

・正しく座りましょう

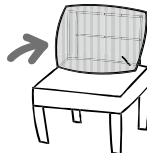
正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

① テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする

② 椅子に深く腰掛けると届かない場合



背中後ろにクッションや座布団を置く

③ 足の裏が床につかない場合



踏み台などを置く

出典：わんぱくランチ

😊 パイナップルサラダ 😊

～給食メニューから

<材料> つくりやすい分量

- ・レタス 1/2玉
- ・きゅうり 1本
- ・プロセスチーズ 60g
- ・パイン缶 100g
- ・酢 大1弱
- ・サラダ油 大1
- ・塩 小1弱

<作り方>

- ①レタスは2cmくらいのざく切りにする。
- ②きゅうりは、半月切り。
- ③パイン缶は汁を切って8等分に切る。
- ④酢と塩を混ぜて、混ぜたら油を加える。
- ⑤それぞれをボールに入れ、和える。
- ⑥器に盛りつけて出来上がり。

フレンチドレッシングを使ってもOK!