

栄養講話 ～食事のマナー～

食事のマナーは、みんなで楽しく、気持ちよく食べるための約束ごとです。周りの人に不快な思いをさせない5つの約束、食べる時の姿勢、食器の配置についてお話しました。マナーを守って食べると、より一層おいしく食べられますね。

【マナーの悪い食べ方】

食事中にやらない5つの約束



①周りの人とふざけない



②食事中に席を立たない



③口に食べ物が入ったままおしゃべりしない



④ひじをつかない



⑤食器で遊ばない



一枚一枚イラストを見ながら、マナーが悪いところをみんなで確認しました。「食事中にふざけていると、どんなことが起こるかな？」という質問には、「食器が落ちる」「食べ物がこぼれる」「近くの人に体がぶつかる」など色々と想像しながら答えてくれました。それぞれの場面で、やってはいけない理由やどうしたら良いのかを子どもたち自身で考えて、たくさん意見がでました。素晴らしい！！マナーの悪い食べ方というのは、お行儀の悪いことであり、周りの人の迷惑になることを学びました。

【食べる時の正しい姿勢】



- テーブルに向って真っすぐ座る
- 足は床につける
- 背筋をのばす
- テーブルとおなかの間は、こぶし1つ分開ける
- 食器を手を持つ

背筋を伸ばして食べると、見た目の美しさだけでなく消化吸収を良くするなど健康にも良い効果があります。



年長クラスのお友だちが食べる時の姿勢をお手本として見せてくれました。正しい姿勢で食べることはとても素敵です。

【食器の置き方】

副菜
(野菜のおかず)



主菜
(肉や魚のおかず)

主食
(ごはん)

汁物

食器の置き方は和食のマナーです。基本は左にごはん、右に汁物。右奥に主菜、左奥に副菜、手前には箸を置きます。給食の置き方も子どもたちは意識しながら配膳しています。周りのお友だちと置き方が違うことに気付き正しく直したり、子どもたち同士で教え合ったり、上手に配膳できています。