



食育のねらい

【乳児】食への欲求を育む

【幼児】食への感謝の気持ちを育む

令和7年3月
富士わかば保育園

身につけたい食事のマナー

この一年で好きな食べ物は増えましたか？身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？

残食が減り、給食を食べるのが早くなりました。園での食事の時間が楽しい時間であって欲しいと願っています。

新生活を控えたこの時期に、もう一度食事のマナーを確認しましょう。

①食事の前後のあいさつ

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでもくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します



● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



②食具を正しく使おう

無理強いは禁物。

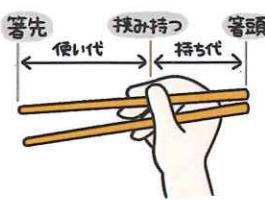
子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。



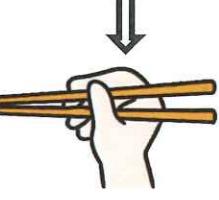
下手持ち



3点持ち



お箸



③ただしい姿勢で食事をしよう

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です

◇テーブルが胸の位置よりも高い時



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

◇深く腰掛けると届かない時



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる

◇足の裏が床につかない時



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

④口を閉じてよく噛んで食べよう

◇食事のマナーのため



人に不快感を与えない

◇安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる

◇健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく碎かれ、消化しやすくなる



3月7日はお弁当の日です。(りす組は給食が出ます)

毎回のお願いになりますが、お弁当の注意点についてお知らせします。

◇保育園のお弁当ではつまようじ・ピックは使用しない

◇ミニトマトやぶどう、うずらの卵など球体のものは

1/2~1/4の大きさに切る

(よくかんで)
食べよう

