



2月食育だより

令和7年1月30日
しんあい保育園

身につけたい「食事のマナー①」

今回は2回に分けて「食事のマナー」についてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちをもって楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるよう、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

① 食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 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

いただきます



● 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

ごちそうさま



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

② 食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。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。

お箸のコツについては、保育参加時（りんご～ばなな組対象）に配布した資料を参考にしてください。

《箸への移行》



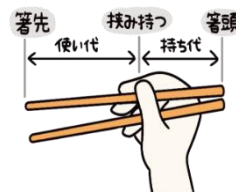
上手持ち(または下手持ち)



3点持ち(鉛筆持ち)



お箸



③ 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

《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

《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いて、安定させる

《足の裏が床につかない場合》



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする