

給食だより 11月号

令和6年11月1日
あたごはま保育園

公園の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。最近は昼夜の気温の差が大きく体調管理が難しいですが、体をしっかり温めて元気に過ごしましょう。

🍁🍌🍌 ÷ ~食事のマナー~ ÷ 🍁🍌🍌

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく楽しく食事をするためには、食事のマナーも大切です。子どもは大人のまねをしながら、いろいろなことを覚えていきます。子どもたちのお手本となるように、大人も食事のマナーを見直していきたいですね。

◆できていますか？食事のマナー◆

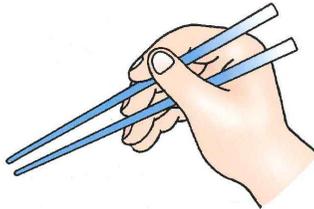
- ・食事前に手を洗う
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・落ち着いて姿勢よく座って食べる（ひじをつかない）
- ・食器を手に持って食べる
- ・残さずに食べるなど食べものを大切にする
- ・一緒に食べる人のことを思いやる

確認してみましょう！



◆正しいお箸の持ち方◆

上の箸は鉛筆を持つように、
親指・人差し指・中指で
持ちます



下の箸は、薬指の横はらに
のせるようにします

下の箸は固定し、
上の箸だけを動かします

握力が弱く、箸に慣れていない子どもは、まずは箸よりもフォークやスプーンで楽しく食べることが大切です。鉛筆持ちでフォークやスプーンを使えるようになってから、焦らずにそれぞれにあったペースで、箸への興味を持たせたり、練習をしていったりしましょう。

正しく箸が持てるようになったら、食事のときの箸のマナーにも気をつけてあげましょう。

◆食器の置き方にもマナーがあります◆



和食の配膳では、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

おはしを左手に持つ人は、ごはんと汁物と箸の置き方が逆になります。

食べ方のマナーは見た目がきれいというだけでなく、食べる人のことを考えたものでもあります。