

平成28年度

# 食育だより No.3

平成28年10月20日

朝来市立梁瀬小学校

## 食事のマナー できているかな？

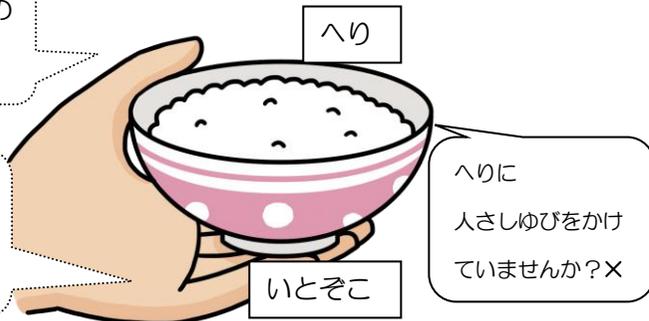
今回は、食事のマナーについて、自分の生活をふりかえってみましょう。  
 食事のマナーという、なんだか、かたぐるしいものと考えていませんか？  
 食事のマナーは地域や国、文化によって異なりますが、本来、食事のマナーとは、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。

### 1. 食器をきちんともちましょう

※ おちゃわんや おわんは、手にもちましょう。

おやゆびは、わんのへりにかけてね。

いとぞこの下にほかの4本のゆびをそろえておいてね。



へりに人さしゆびを掛けていませんか？×

食器をきちんと持つと食べやすくなり、見ためもきれいですよ。

### 2. よい姿勢で食べましょう

※ 食事中は、姿勢をよくして食べましょう。

て手

おちゃわんなどは、手に持つ

せなか背中

背すじをのばし、深くこしかける

ひじ

机にひじをつかない

からだ体

料理のほうを向く

あし足

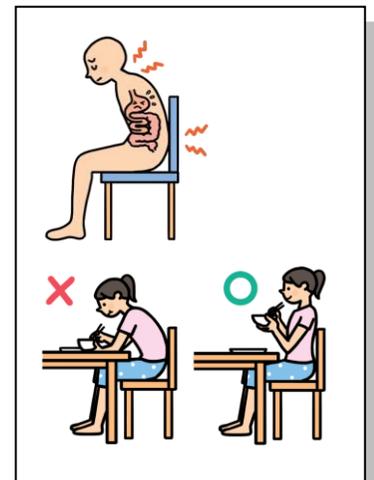
そろえて床につける



### 食事中の姿勢と健康との関係

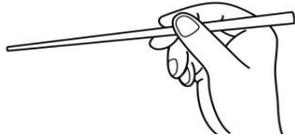
高学年・家庭向け

悪い姿勢とは、体に負担をかける姿勢です。  
 食事中、背中をまるめたり、ひじをついたりして食べていると、胃が圧迫された状態になってしまうので、胃の機能が低下し、消化不良を起こします。肩こりや腰痛、筋肉疲労などの原因にもなることがあります。よい姿勢で食べることは、マナーはもちろん、健康のためにも大切なことです。悪い姿勢は、無意識のうちにしてしまっていることが多いので、よい姿勢を意識していただきましょう。

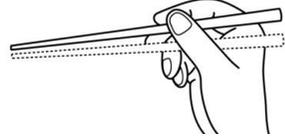


### 3. おはしを正しく持ちましょう

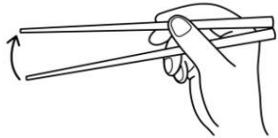
① えんぴつを持つように  
1本を持つ



② 点線の部分に  
もう1本を入れる



③ じょうずに持てたら、上のはしだけをうごかしてみよう。



#### 食事の基本は はしづかいから

和食は、焼き魚や納豆、めん類など、はしを使わなければ食べにくい料理がたくさんあります。はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、はさんだり、さまざまな動作ができるよ。

### 4. 口をとじて食べましょう

※ 食べるときは、口をとじて食べましょう。



ひと口ずつ口に  
入れてたべ  
ようね。たくさ  
ん入ると口  
をとじること  
ができないよ。



口をあけなが  
ら食べないで  
ね。「くちゃく  
ちゃ」と音がし  
て、まわりの人  
が、いやな気持ち  
になるよ。



口に食べもの  
が入ったまま、  
おしゃべりを  
しないでね。食  
べものがとん  
で、きたない

### 5. 感謝のきもちを大切にしよう

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に<sup>ひと</sup>かかわる人への感謝の<sup>かんしゃ</sup>気持ちがこめられています。その<sup>いみ</sup>意味を知って、さらに<sup>こころ</sup>心をこめてあいさつができるといいですね。

#### いただきます

自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、感謝の気持ちを表すあいさつです。

#### ごちそうさま

「ちそう」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦勞をねぎらい、食事ができたことにあらためて感謝するあいさつです。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

てくびからなかゆびまでの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。