



2026年1月  
中野区保育園・幼稚園課

# 給食だよい

## 食事のマナー



楽しく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。  
幼い頃に身についた習慣は大人になってもそのまま覚えていることが多いので、毎日の食事の中で、大人が見本を見せながらくり返し伝えていきましょう。

### 《伝えていきたい食事のマナー》

#### 1.手洗い

食事の前にはきれいに  
手を洗いましょう



#### 2.あいさつ

「いただきます」「ごちそうさまで  
した」のあいさつをしましょう

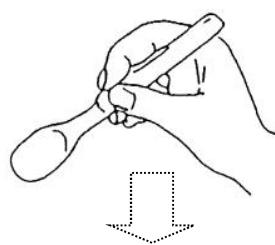


#### 3.姿勢よく

- ・ひじをつかない
- ・背中を丸めない
- ・体を横に向けない
- ・茶わんを持つ



### 《スプーンと箸の持ち方》

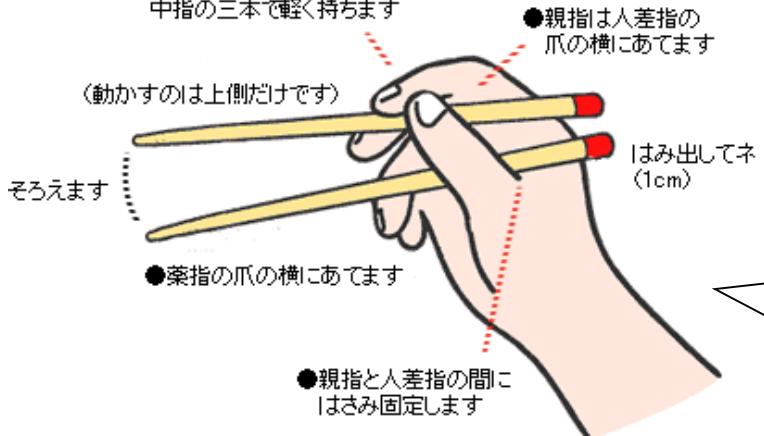


スプーンを使って食べられるようになってきたら、徐々に『えんぴつ持ち』の練習もしていくと、箸に移行しやすくなります。

●箸は親指と人差指、  
中指の三本で軽く持ちます

●親指は人差指の  
爪の横にあてます

(動かすのは上側だけです)



箸の持ち方は、最初に間違えて覚えてしまった、修正するのは覚える時以上に時間がかかることがあります。

箸を使い始める前に、遊びの中で練習して、正しく使っているか確認してみましょう。

食事の途中で間違った持ち方になってしまったら、フォークに切り替えましょう。