



給食だよ!



食事をおいしく楽しくするマナー

友だちや家族と一緒に食卓を囲む時など、『楽しく食べる』ために子どもの頃から身につけておきたい食事のマナーがあります。子どもたちは一緒に食べる大人を見て、真似をしながら毎日の食事の繰り返しの中で身につけていきます。

保育園でも毎日の給食の中で、年齢や発達に合わせて繰り返し伝えています。

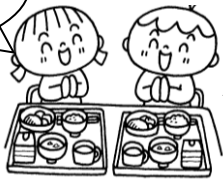


食事マナーの基本



《食事のあいさつ》

食べる前は
「いただきます」

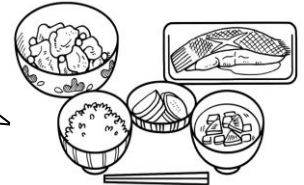


食べた後は
「ごちそう
さまでした」

頂く食べ物に感謝の気持ちと、作ってくれた人にも感謝を表します。

《食器の並べ方》

ご飯は「左手前」
汁物は「右手前」



箸先が左になるようにし、一番手前に置くようにしましょう。

《よい姿勢》

ひじをついて食
べると、こぼしや
すくなります。



背すじを、しっかり
のびします。

椅子に深くこしかけて、テーブルと身体の間は、「こぶし」ひとつ分ぐらい開けると食べやすい姿勢になります。

《茶碗の持ち方》

ご飯・汁物は器を正しく
持つとこぼしにくくなります。



茶碗のふちに親指をかけ、他の指は茶碗の糸底にかけると持ちやすいです。

いとそこ
※糸底とは、茶碗の底部分です。

