



給食メモ

2025年3月 箱舟保育園

食事のマナーをしっかりと身につけよう！

今月の食育の日（3月12日）は「食事のマナーⅡ・朝食の大切さ」です。

10月の食育の日に学んだ「食事のマナー」を年度の最後にもう一度おさらいします。10月に学んだ7つのマナー覚えていますか？

1. 挨拶をする
2. 座って食べる
3. 背筋を伸ばして食べる
4. きちんと器に手を添えて食べる
5. 口の中に詰め込み過ぎない。
6. 口の中に食べ物を入れたままお喋りをしない。
7. 箸（食具）を正しく持って食べる。
8. 食事の最初と最後にお茶をのみ、口の中をきれいにする（窒息事故予防）

その後ご自宅で、食事のマナーを守れていますか？ お子さんと、食事のマナーについてお話いただけましたか？

食事マナーを身につけるためには、毎日毎食気をつけ習慣づけることが、とても大切です。保育園だけではなく、ご家庭での朝・夕の食事の機会がとても重要です。食事のマナーを身につけると、自分がスムーズに食事ができるだけでなく、他の人に迷惑をかけないことにもつながります。窒息防止にもなります。

子どもだけでなく、大人である保護者のみなさんも一緒に振り返ってみませんか？

おやこで まなー ちえっくを してみよう！！

まなーが まもれて いたら ちえっくらんに、○を、 まなーが まもれて いなかったら ×をつけてね！

まえの らんは 11がつの けっかを うしろの らんは いま ちえっくを してね！

*たべる まえに

こども	おとな		こども	おとな
		といをれを すませる		
		しっかりてあらいを している		
		ただししい しせいで いすに すわれている		
		「いただきます」と あいさつしている		



*たべている ときに

		さいしよにおちやを のんで くちの なかを うるおす		
		ただししい しせいで たべる		
		はし(すぷーん・ふぉーく)を ただしく もてる		
		はし(すぷーん・ふぉーく)を ただしく つかえる		
		(おちやわん・おわんを) おさらに てをそえて たべる		
		よくかんで たべる		
		ひじをついて たべない		
		「くちやくちや」と おとを たてて たべない		
		しょくじちゆうに よこを むいたり たったり しない		
		くちのなかに たべものを いれたまま おしゃべりを しない		
		さいごにおちやを のんで くちのなかを きれいにする		

*たべ おわったら

		「ごちそうさま」とあいさつしている		
--	--	-------------------	--	--

もし×がついて しまったら、 つぎの しょくじから、○になるように きを つけよう！

はしやスプーン、フォーク、お椀やコップの持ち方、置く位置は正しいですか？

ごはんは左、汁碗が右になるよう並べます。お箸は手前横一

文字に置き、箸先が左になります。これは箸を右手で、ごはん

茶碗を左手で持ち上げるため、合理的な配置でもあります。

(左利きのお友だちは、箸先を右に向けてください)

