



# 給食メモ

2026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「朝ごはんの大切さ・食事のマナーⅡ」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- チェックを してみよう！！

まな-が まもれて いたら チェックらん、○を、 まな-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 チェックを 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		
		しっかりとあらいを している		
		ただしし 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

		さいしょに おちゃを のんで くちの なかを うるおす		
		ただしし せいで たべる		
		はし(すぷ-ん・ふお-く)を ただしく もてる		
		はし(すぷ-ん・ふお-く)を ただしく つかえる		
		(おちゃわん・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		
		「くちゃくちゃ」と おとを たてて たべない		
		しょくじちゅうに 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 おちゃを 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)

