

# 2月 食育

北郷ピノキオ認定こども園  
R8.2.6

食事はお腹を満たすだけでなく、社会的なルールやコミュニケーション能力を育む大切な時間です。今月の食育は、○×クイズ形式で食事のマナーについて話をしました。食事の前の「いただきます」の挨拶は食べ物や人への感謝の気持ちを育みます。食事のマナーを守ることで周りの人への思いやりの心が生まれます。食事のマナーで大切なのは「一緒に食べている人が嫌な気持ちにならないこと」です。ぜひご家庭でも食事のマナーと一緒に取り組んでいただけたらと思います。

## 食卓のマナー

**おちゃわんはもって食べる**

○ ×

↓

正しいお茶碗の持ち方

**正解は…○です！**  
お茶碗を持たないで食べるとこぼしてしまい、姿勢も悪くなります。親指が上で残りの4本の指でお茶碗の底を支えるように持つのが正しい持ち方です。

**たべものがくちにはいらたまま おおきなこえでおしゃべりする**

○ ×

↓

くちのなかにものをいれたまましゃべらない

**正解は…×です！**  
楽しいおしゃべりはごはんをさらに美味しくしてくれますが、食べ物を飛ばされた人は嫌な気持ちになります。また食事中は汚い話をしないなど、話の内容にも注意しましょう。

**たべているとちやうであるさまわる**

○ ×

↓

たべているとちやうであるさまわる

**正解は…×です！**  
食べている途中で立って歩いたり、走ったり遊んだりするのはマナーが悪いです。周りのお友達も食事に集中することができなくなってしまいます。

**ひしをついて食べる**

○ ×

↓

「ただししせい」

**正解は…×です！**  
正しい姿勢は、背中をまっすぐ伸ばし、足はぶらぶらさせずに床につけます。肘はテーブルにつけない。正しい姿勢で食べるとしっかりと噛むことができ、また食具が持ちやすくなります。

**よくかんで食べる**

○ ×

↓

よくかんで食べる

**正解は…○です！**  
よく噛むことは顎の発達やお腹にも良い効果があります。噛み方にもマナーがあり、口を開けてくちゃくちゃと食べるのではなく、口を閉じてもぐもぐと音をたてないように食べましょう。

**いただきますをいってから食べる**

○ ×

↓

「いただきます」  
いのちにかんしゃ

**正解は…○です！**  
いただきますの挨拶には、その大切な命を感謝していただきますという意味、また食事に関わってくれた人への感謝の気持ちも含まれています。「ありがとう」の気持ちをこめて挨拶をしましょう。