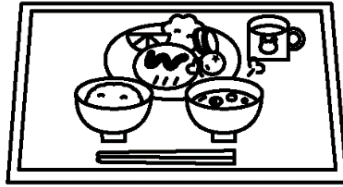


☆食事のマナーについて☆

保育園では給食も子どもたちが楽しみにしている時間です。楽しい雰囲気の中で食べるだけでなく、自然と子どもがマナーを覚えられるよう、大人が見本となると良いですね。

①食事の用意

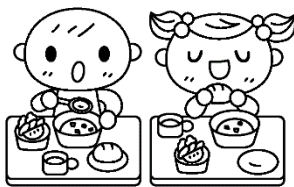
保育園でも5才になるとお当番になって、ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前側に置いています。ご家庭でも盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらおうと良いですね。



③食事をする

保育園では、

- 片手を机の下におろしたり、ひじをついたり、口をお皿に近づけて食べていないか
 - お皿を持って（持てない場合はお皿の端を支えて）食べているか
 - はしやスプーンを正しく持っているか
 - 音を立てて食べないようにする、食事中にふさわしくない会話はしない、など周囲の人に対しての食事マナーができていないか
- を保育士・栄養士・調理士が確認をし、はしやスプーンの持ち方は、見本を見せたり、食育の時間に食事のマナーとして説明をしています。ご家庭でも大人が見本となると良いですね。



②あいさつをする

- 姿勢は良いか
- ごはんなどの並べ方が合っているかを保育園では確認をしてから、みんなで大きな声で「いただきます」と言って食べています。ご家庭でも、保育園と同じようにしっかりとあいさつができると良いですね。



④片づける

保育園では、いただきますと同じく、「ごちそうさま」とあいさつをして、食事を終えています。食べ終わった食器を運ぶなど、お手伝いできたら褒めてあげると子どもは喜びます。そして、自然とその行動を覚えていきます。ぜひご家庭でも、お子様がお手伝いできた時は褒めてあげてください。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味

「いただきます」・・・ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝をして！

「ごちそうさま」・・・ごちそうの“ちそう”は漢字で「馳走」と書き、駆け走るという意味をもちます。食べ物には、食材を育てる人、運搬する人、調理をする人などたくさんの人が関わっています。

そんな人々の働きに感謝をして！