

# 給食だより

平成30年9月号  
杉並区保健福祉部保育課

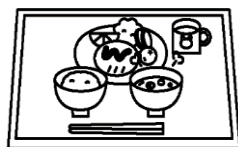
給食は、子どもたちが楽しみにしている時間です。楽しい雰囲気の中で食べるだけでなく、自然に子どもがマナーを身につけられるよう、大人が見本となると良いですね。

## 食事マナー

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ち良く食事をするための「心遣い」です

### ①食事の用意

5歳児クラスになると、当番がテーブルを拭いて配膳します。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。家庭でも盛り付けや配膳など、できる範囲でお手伝いができるとうれしいですね。



### ②あいさつをする

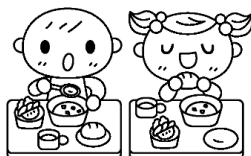
- 姿勢は良いか
  - ごはんなどの並べ方が合っているか
- 確認をしてから、みんなで大きな声で「いただきます」と言って食べます。家庭でも、しっかりとあいさつができるとうれしいですね。



### ③食事をする

- 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
- 周囲の人に対しての食事マナーができているか

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。家庭でも大人が見本となると良いですね。



### ④片づける

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ます。食べ終わった食器を運んだり、テーブルをきれいにして、家庭でも片づけのお手伝いをしてもらうとうれしいですね。



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味

「いただきます」・・・「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、心から感謝する気持ちの意味も込められています。

「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があります。食材を育てる人、運搬する人、調理をする人など、食べ物に関わるすべての人の働きに、感謝する意味も込められています。

