



# 食育だより

令和3年5月 長野市保育・幼稚園課

## 食事マナー

みんなで楽しく、おいしく食べるための大切な約束、『食事のマナー』

①興味を持つ ②真似てみる ③繰り返す ④自分からできる という順序で身につけていきます。

### みんなで楽しく、おいしく食べるための食事のマナー

#### 食事のあいさつ

食べる前は

「いただきます」

食べ終わったら

「ごちそうさまでした」

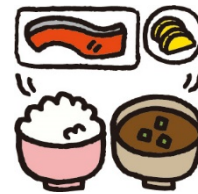


#### 食器の並べ方

ご飯は、左側

汁は、右側

に並べる



食事のマナーは  
毎日のくり返して  
自然と身につきます

正しい姿勢で食べると、食べ物をしっかりと  
かみつぶすことができ、誤嚥を防ぎます

#### 食器・箸の持ち方

- 茶わんやおわんのふちに親指をそえて持つ。



- 箸を持つとき

親指で、2本の箸を支える

人差し指と中指で、上の箸をはさんで動かす

薬指に下の箸をのせ、動かさない



食具を使いこなせると  
かっこいい!

#### 食べるときの姿勢

机とお腹は、にぎりこぶし一つ分あけて背筋を伸ばす。

足を床につける。

机にひじをつかない。



みんなで食べると  
もっとおいしい!

子どもは人を見ながら  
食事のマナーを学んで  
いきます。



### 《5月の献立紹介》鶏肉のあんずしょうゆ焼き

材 料	4人分	作 り 方
鶏もも肉	250g (50g/切)	① 鶏肉に酒をふって、もみこんでおく。 ② しょうゆとあんずジャムを混ぜて、①を漬け込む。 ③ 天板に並べて、200～220℃のオーブンで、約10～15分程度焼く。
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2弱	
あんずジャム	大さじ1強	

