



食育だより 5月号

令和7年4月30日
新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養教諭 蜂谷 啓子

新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、自分ひとりがよければよいというものではなく、人に迷惑をかけずにみんなで楽しく食事をするために大切なものです。大人になると、年の離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をすることがあります。その時に、マナーを知らないと恥ずかしい思いをすることがあるかもしれません。この機会に正しい食事のマナーを身につけ、気持ちのよい食事の時間にしましょう。

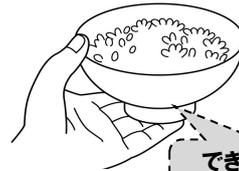
1 姿勢を正そう

よい姿勢とは…

- ◎いすにきちんと腰かける。
- ◎背筋をまっすぐに伸ばす。
- ◎足を揃えて床につける。
- ◎お皿を持って食べる。



2 茶わん、汁物の持ち方



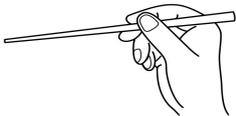
できていない人が多くいます



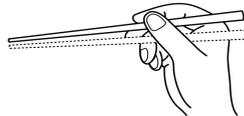
親指をおわんのふちにかけて、他の4本指はそろえて底にあてて持ちます。

3 はしを正しく持とう

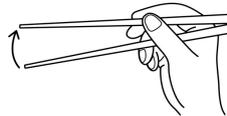
《はしの持ち方を練習しよう》



①鉛筆を持つように
1本持つ



②点線の部分にもう
1本入れる



③上のはしだけ
動かす。



練習すれば、正しく持てるようになります。自己流にならないよう、根気強く練習を見守りましょう。

間違ったはしの持ち方



このような持ち方は、食べ物はさみにくくこぼしやすくなるので、直しましょう。

4 食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉には、どのような気持ちが込められているかお子さんに説明してあげてください。「いただきます」は、植物や動物の“命”を“いただきます”という意味です。「ごちそう（御馳走）さまでした」は、食事（ごちそう）を用意するためにたくさんの人たちが走り回って集めてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

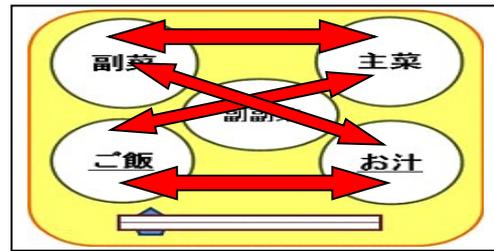


世界には、食べ物がなくて困っている人もいます。日本は食べ物がたくさんある豊かな国です。簡単に食べ物を残すのではなく、「もったいない」と思う気持ちを忘れず最後のひとくちまで残さずに食べましょう。

5 おかずは交互に食べましょう

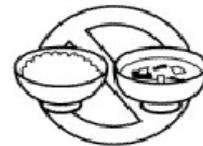
日本独自の食事作法で「口中調味（こうちゅうちょうみ）」があります。口中調味とは、米飯やおかず、汁物などを交互に少量ずつ食べ、口の中で混ぜ合わせることで、味を重ねて楽しむことを指します。

これは、日本の食文化の特徴の一つであり、欧米など他の文化圏ではあまり見られない食べ方です。ごはんとおかずを交互に食べると、どのおかずもおいしく食べることができますので、ぜひやってみましょう。



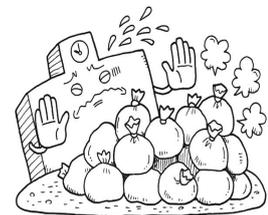
マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



給食は、子供たちの健やかな成長のために、栄養教諭と調理員で愛情をこめて作っています。しかし、残念ながら、野菜料理や牛乳の残りが気になる場所です。児童期は、味覚が形成される時期であり、食生活の基礎を身につける時期です。今は苦手とを感じるものも、一口は食べてみる習慣をつけることで、大人になるにつれて食べられるようになるものが増えていくことがあります。

ぜひご家庭でも調理方法や味付けを変えるなど工夫をして、さまざまな食材や料理、特に旬の食べ物の味覚を味わってみるのはいかがですか。



また、今は夏野菜を育て始めるのによい季節です。自ら水やりをしたり、収穫をしたりすることで、大切に育てた野菜に興味関心をもち、食べられるようになる子供たちが多いです。家族で取り組んでみてはどうでしょうか。