2023 年 5 月号　徳島文理小学校

食育ひろば

新学期が始まって1ヵ月が経ち、こどもたちは学校の生活に慣れてきた頃かと思います。

5月は休日が多く、整いつつあった生活リズムがくずれやすくなります。生活リズムを整えるのに食事が果たす役割は大きく、食事の時間や食事中のマナーが大きく影響します。今月は食事のマナーについて考えてみましょう。

《食事のマナーを大切に》

食事のマナーは、礼儀作法というだけでなく、食卓を囲む人達がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」、食事や食材を作ってくれた人に対する「感謝のふるまい」です。

1. あいさつをしよう

『いただきます』

動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。

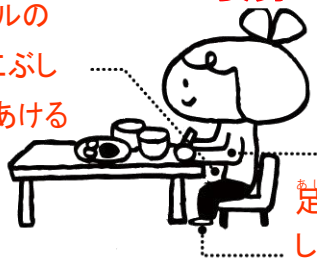
『ご馳走さま』

『馳』と『走』はどちらも『走る』という意味があります。あちこちを走り回って食材を用意してくれた人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』と言うようになりました。

2. よい姿勢で食べよう

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。

＜正しい姿勢＞



背中がまっすぐに伸びているか、椅子に深く座っているか、注意してみましょう。

3. 遊び食べを減らそう

☆POINT☆

* おなかをすかせた状態にする
* 食事の時間を決める（30分が目安）
* 親も一緒に食べる（食べるマネをする）
* おもちゃをそばに置かない
* テレビを消す
* ダメなことはダメと伝える

◎楽しい雰囲気作りも心がけましょう

こどもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。

年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるようにたくさんほめて、みんなが気持ちのよい食事時間にしていきましょう。