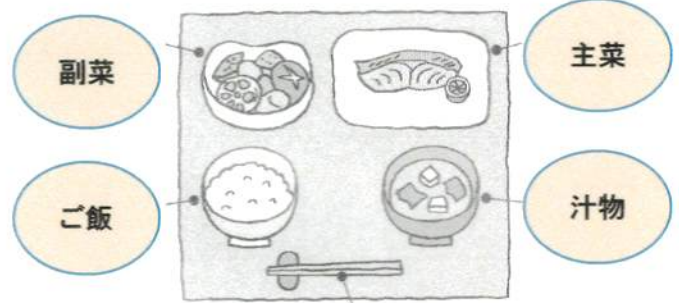


## 食事のマナー・・・見直してみましょー！

おいしく楽しく食事をするために大切な食事のマナーを子供たちと一緒に見直してみましょー。

4つの基本

- ① **配膳**・・・日本の食生活の基本とされている和食は、おかずばかり食べるのではなく、おかずとご飯を交互に食べて、口の中で調和する食べ方をします。食べやすいように、主食、汁物、主菜、副菜それぞれの位置が決まっています。



- ② **あいさつ**・・・「いただきます」には食べ物の命をいただくという感謝の意味があり、「ごちそうさまでした」は、食事が並ぶまでに関わってくださった方への感謝の気持ちをあらわすあいさつです。



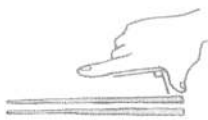
- ③ **姿勢・食べ方**・・・食事中は背筋を伸ばし姿勢をまっすぐにして食べましょー。内臓が圧迫されず食べたものの消化が良くなります。また、足の裏を床にしっかりとつけて体を安定させるのも大切です。



- ④ **はしの使い方**・・・中国や韓国などはしを使って食事をする国はありますが、日本のようにはしだけで食事が完結する国は他にありません。「はしだけで豆もつまめるし、魚の骨もとれるよ」と、良さを伝えて、子どもたちがはしを上手に使えるようになりたいと思えるような言葉をかけましょー。

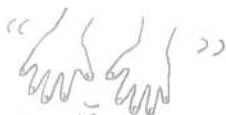
### 基本の持ち方

#### ① 適正な長さ



親指と人差し指を直角に  
広げた長さの1.5倍くらいが  
ちょうどいい長さといわれて  
います

#### ② 始める前にリラックス



始めに手指の力を抜いてリラックス。  
食事の前や、はし使いの前に力を  
抜く体操をとりいれましょー

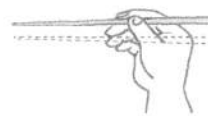
#### ③ 鉛筆持ちをマスター



はし一本を使って鉛筆を  
持つように、中指、親指で  
持つ練習をしましょー

参考資料・・・いただきます・ごちそうさま

#### ④ もう一本を中に通す



もう一本のはしを真ん中に  
通して、中指と薬指の間に  
入れて固定しましょー

#### ⑤ 完成！



はしが持てたら動かす練習  
上のはしを動かして、  
はし先を下のはしの先に  
近づけましょー



おはしは、ままごと  
遊びなどで楽しく  
練習しましょー！