



食事のマナーは周りの人と楽しく食べるために大切なことです。こども園では食べる時の姿勢、食器の並べ方、スプーンやお箸の持ち方などマナーが身につくように取り組んでいます。自然と食事のマナーが身につくように、家庭でも楽しい雰囲気の中で一緒に食卓を囲みましょう。

よい姿勢で食べましょう



◆姿勢

正しく座ることで、お箸やスプーンがより上手く使えるようになったり、食べ物の消化を助けてくれたりします。

机とお腹はこぶし1個分あけましょう



<ポイント>

- 背中まっすぐ伸ばしましょう
- いすの背もたれにもたれないようにしましょう
- 足のうらはしっかりと床につけましょう
(※足のうらが床につかない場合は踏み台で足の高さを調整しましょう。)

◆食器の並べ方

ご飯は古くから神聖な食べ物として扱われ、上位を表す左手前に置き、汁物は右手前、主菜などのおかずは奥に置きます。



<ポイント>

- お茶碗・汁椀・副菜などの小さい物は手に持ちましょう
- 主菜などの大きな食器は持たずに手を添えましょう

◆お箸の持ち方

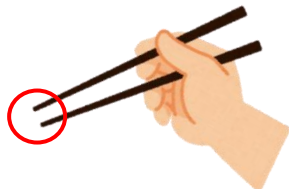
三つ指握りでスプーンやフォークが持てるようになったら、お箸の練習をしましょう。

正しい持ち方をするすることで、はさむ・つまむ・きる・まぜるなどいろいろな使い方ができるようになります。



<ポイント>

- 先をそろえます



<ポイント>

- 上側のお箸は、親指・人差し指・中指で持ちます
- 動かすのは上側のお箸だけです

<ポイント>

- 下側のお箸は、薬指と親指の付け根で固定します



クロス箸



にぎり箸

このような間違った持ち方をしていませんか？
正しい持ち方を意識しましょう！

大豆はよくかんで食べよう！
お箸で上手につまめるかな？



2月の献立から ～大豆煮～

<材料(幼児4人分)>

大豆(水煮)	100g
昆布	4g
にんじん	40g
だし汁	80g
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ① 昆布は水に浸けて戻してから1cm程度の角切りにする。
- ② にんじんを1cm程度の角切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と全ての材料、調味料を加えて煮る。

<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。



★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html