

# 給食だより

第2号  
令和2年度3学期  
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

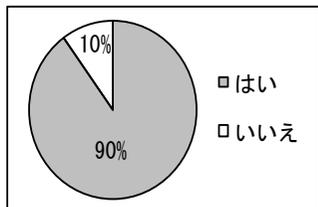
## 正しい食事のマナーを身につけていますか？

食事のマナーは、家族や友だちと気持ちよく食事をしたり、食事を通してよい人間関係を築いたりするために大切です。しかし、核家族化や共働きの家庭の増加などの社会の変化により、家族が共に食事をする時間が減り、子どもたちが家庭の食事の場で基本的な食事のマナーを自然に身につけることが難しくなっています。

瀬戸市内のある学校で行った調査では、右グラフのように90%の子どもが「食事のマナーを守って給食を食べている」と回答しました。しかし、子どもたちの給食の時間の様子を見てみると、背もたれによりかかってイスを揺らして食べていたり、茶碗を持たずに前かがみの姿勢で食べていたりする姿があります。他にも、正しくはしが持てず、食べにくそうにしている子もいます。このように、「食事のマナーを守っている」という子どもの認識と、実際に食事をする子どもの姿には、大きな違いがあるのが現状です。

特に気になる3つのマナーについて取り上げました。お子様と一緒に毎日の食事を振り返り、食事のマナーを確認してみましょう。

あなたは食事のマナーを守って給食を食べていますか



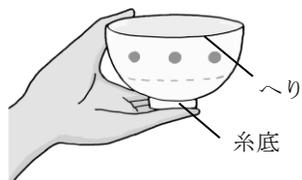
### 【1】茶碗を正しく持っていますか？

もともと日本では、低いお膳に向って正座をして食事をとっていました。口元と料理が離れていると食べにくいので、食器を持ち上げて食べやすくしたことが、今でも日本の食事のマナーとして残っています。

テーブルで食事をするようになった今でも茶碗を持ち上げて食べることで、食べる姿が美しく、料理を落とさず口まで運ぶことができ、食べやすくなります。

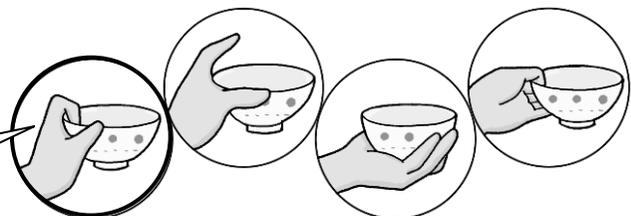
#### 茶碗の持ち方チェック☑

- 親指以外の4本の指をそろえ、糸底をのせる。
- 親指を茶碗のへりにかける。



#### 間違った茶碗の持ち方

右のイラストのような間違った持ち方では茶碗が安定せず、料理をこぼしたり、茶碗を落としたりする原因にもなります。



特に、この持ち方が多くみられます。

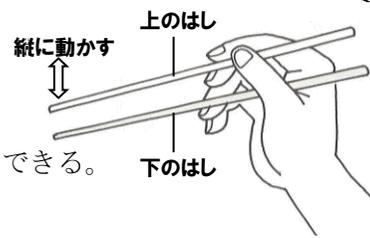
### 【2】はしを正しく使うことができますか？

はしを正しく使えない子どもが増えています。はしを使う時に大切なのは、はしを正しく持つことと正しい「はし使い」です。

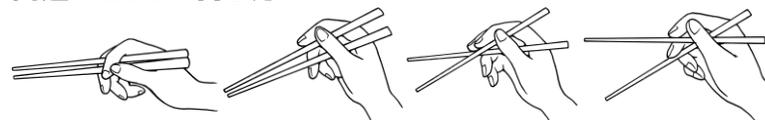
はしを正しく持つことができると、食べる姿が美しいのはもちろん、食べ物をつまんだり、はさんだり、いろいろな使い方料理を上手に食べることができます。

#### はしの持ち方・動かし方チェック☑

- 上のはしは、鉛筆持ちができています。
- 下のはしは、親指のつけ根と薬指で支えている。
- 上のはしの先で「1の字」を書くように縦に動かすことができる。
- はし先がカチカチと合わさる。



#### 間違ったはしの持ち方



上のはしを鉛筆持ちではなく親指と人差し指の2本だけで持っている人や、はしが交差している人が多くみられます。

正しい「はし使い」は、日本人が大切にする思いやりやおもてなしの心から生まれた所作です。以下の「きれいばし」をしないように気をつけましょう。

#### × きれいばし



### 【3】よい姿勢で食べていますか？

姿勢よく食べると、かむ力が強くなり、おなかが圧迫されないために胃や腸の働きが活発になるなど、食べ物の消化・吸収により影響があります。

#### 食事中のよい姿勢チェック☑

- 背筋をまっすぐに伸ばす。
- イスに深く座る。
- 机に肘をつかない。
- 足を床にペタっとつける。
- 背もたれによりかからない。

給食の時間には、肘をついたり、背筋が丸くなっていたりする姿が多くみられます。



## 食事のマナーを習得する場は家庭です

食事の際の振る舞いや食べ方は、その人の生き方や人となりを表します。正しい食事のマナーが身につくと、食べる所作が美しく、一緒に食事をする人により印象を与え、食事を通じて豊かな人間関係を築くことにも繋がります。

子どもたちが正しい食事のマナーを身につけるためには、毎日の食事の時間で繰り返し教えるしかありません。食事のマナーについては給食の時間にも取り組んでいますが、食事のマナーを習得する場の基本は家庭です。家庭での『しつけ』の一つとして、正しい食事のマナーを身につけさせてください。

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～  
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。