



すくすく Power

パワー
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

令和7年
6月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーの1つに「よい姿勢で食べること」があります。よい姿勢は食べ物をしっかり噛め、消化吸収を高めることにもつながります。さらに、スプーン、フォーク、箸などの食具や食器を持ちやすくなります。食事のマナーについて、4つ紹介します。一緒に食事をして大人がマナーを見せ、伝えましょう。

よい姿勢で食べましょう

正しい姿勢のポイント

- ・背中をまっすぐ伸ばす
- ・背もたれに寄りかからない
- ・テーブルと体の間は、こぶしひとつ開ける
- ・テーブルは楽に肘がのる位の高さ
- ・足裏を床につける

足裏が床につかない時は
踏み台などを使うとよい
でしょう



食前食後にあいさつをしましょう

いただきます

肉、魚、米や野菜などの命をいただくこと、食べ物を育てたり獲ったりした人、料理を作ったり食事に関わった人に対する敬意と感謝の気持ちを表した言葉です。

ごちそうさま

食事を作る人が、走り回って材料をそろえて手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表した言葉です。



食器を正しく並べましょう

基本の食器の配置

和食における食器の並べ方は食べやすい配置となっています。主食は左、汁物は右、主菜は汁物の奥、その左に副菜などを置き、箸は食器の手前に置きます。



食器に手を添えて食べましょう

食べ方

利き手で食具を持ち、もう一方の手で茶碗を持ちます。おかず皿は手を添えて食べます。

この食べ方は、見た目がよく、食べこぼしを少なくし、よい姿勢を保つことができます。一緒に食事をする人にも、印象をよくします。

