



がつ しょくいく 1月の食育だより



令和7年1月



ふくちやましふくしほけんふこ せいさくしつ
福知山市福祉保健部子ども政策室



～新年明けましておめでとうございます～



今年も子どもたちが心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい・楽しい給食、
安心・安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
寒さが厳しいですが、風邪やウイルスに負けない身体で元気に過ごしましょう！

身につけたい「食事のマナー」

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。



1 食事の前後の挨拶はできていますか？

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切に頂くという気持ちを表します。



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します。

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。



● おいしく食べられたことへの感謝

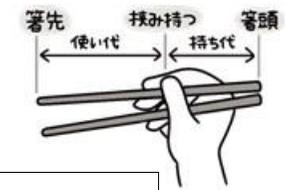
食材へのおいしさ、料理のすばらしさ、そして食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



2 食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てるうえでとても重要です。お子さんのペースに合わせて、楽しみながら練習しましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本となり、食具の使い方を身につけていきます。

<お箸への移行>



食具の持ち方の変化 急いで箸の練習をする必要はありません。

3 正しい姿勢で食事ができていますか？

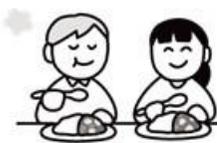
正しい姿勢を保つポイントは椅子です。



足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中できません。

4 口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じておいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。



ちっそくしこ よぼう
窒息事故を予防できる



しょうか
消化しやすくなる



5 食事の準備や片付けを一緒にしていますか？

テーブルを拭いたり、食器を運んだり片づけたり、食べることへの関りは大切です。

