



すくすく ^{パワー}Power 令和3年
6月
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

『いただきます』から始める食事のマナー

毎年6月は「食育月間」です。令和3年3月に農林水産省から発表された「第四次食育推進基本計画」では、食育の関心を持てる国民を令和7年度までに90%以上にすることを目標としています。食事を楽しく、おいしく食べるためのマナーを身につけておくことは、子どもの頃から大切にしたい食育の1つです。

食事のあいさつ

「いただきます」は、動植物(肉や魚、米や野菜など)の命をいただくことや食材を育てたり、料理したりした人など食事に関わったすべての人に感謝の気持ちを表す言葉です。「ごちそうさま」は日本独自のあいさつで、多くの生き物の命を“ごちそう”になり、“用意してくれた料理”を食べることができた感謝の言葉です。

また、あいさつをすることで、生活の中に「食事の始まりと終わり」という規律とリズムが生まれます。食事のあいさつは、日本の食文化のひとつであり大切にしたい言葉です。



食事をするとき気を付けたいマナー

①食器は並べて置きましょう

一般的にご飯は左、汁物は右に置きます。おかずはご飯や汁物の奥側に置きます。



②正しい姿勢で座りましょう

背筋を伸ばして、テーブルとお腹の間はこぶし1つ分くらいあけます。椅子の場合は、足は床につけます。



③食器に手を添えましょう

茶碗やお皿などの食器に手を添えて食べましょう。



家庭で食卓を囲む時間は、食べ物に関する知識や習慣を学ぶ良い機会です。コロナ禍で、家族で食事をする機会が増えると共に、家庭内感染も増えています。いま一度、家庭での感染症対策についてあらためて確認しましょう。

- ・食事の前後には手洗いをする。
- ・盛りつけは大皿をさけて、あらかじめ料理は小分けにする。
- ・定期的に室内の換気をする。

厚生労働省「新しい生活様式の実践例」から