



今月のテーマ

大人も一緒に見直そう！ “食事のマナー”

子どものうちから身に付けておきたい“食事のマナー”は、一緒に食事をする人たちが気持ちよく過ごすために大切です。3歳頃になると、周りの人たちと会話をしながら楽しく食べることができるようになるので、マナーを守って食べることもだんだんと必要になってきます。

正しい食事のマナーは、大人でも意外と知らないことがあるかもしれません。ぜひこの機会に大人も一緒に食事のマナーを見直してみませんか？

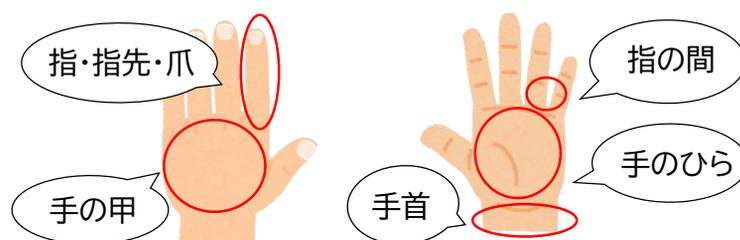
食事前・後のマナー

食事の時間を心地よいものにするために、食事の環境を整えることから始めましょう。



手洗い

手には目に見えない細菌やウイルスがついています。石けんをしっかりと泡立てて、特に右図の箇所を意識しながら、丁寧に洗いましょう。



食卓の準備・後片付け

食事の前後は、食卓を布巾などで拭いてきれいにしましょう。3～4歳頃になると、食事の準備や後片付けのお手伝いできるようになります。子どもにとっては難しいものですが、何度か繰り返し行うことで上手になっていきます。



配膳

ごはんや汁物、おかずの正しい並べ方は知っていますか？向かって左側に主食のごはん、その右側に汁物を並べます。肉・魚料理などの主菜は汁物の上側、野菜料理などの副菜はごはんの上側に置きます。



食事の挨拶

いただきます

命ある食べ物をいただくという、感謝の気持ちを表しています。

ごちそうさま

料理を作ってくれた人、食材を作ってくれた人など、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちを表しています。

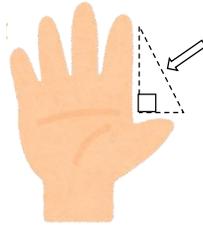
気持ちを込めて食事の挨拶ができると、食事の時間がより素敵なものになるかもしれません。

箸の選び方・持ち方

スプーンやフォークが上手に使えるようになったら、次に箸を使い始めます。
3歳過ぎが目安ですが、焦らずゆっくりお子さんの様子に合わせて始めていきましょう。

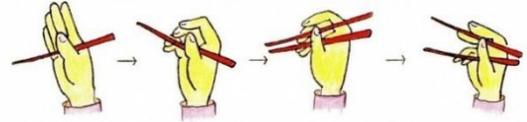
◆選び方

持ちやすい箸の長さは、親指と人差し指を直角に広げた長さ（右図の矢印部分）の1.5倍程度とされています。2・3歳で13cm、4歳で14cm、5歳で15cmが目安です。



◆持ち方

持つ場所は箸先から2/3部分です。
上の箸を鉛筆のように持ち、
下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。
下の箸は動かさずに開けたり閉めたりします。



☑ “嫌い箸”には気を付けよう

“嫌い箸”とは、日本の食文化でマナー違反とされている箸の使い方のことです。
正しい使い方、楽しく食事ができるといいですね。

移り箸

一度、取りかけてから、他の料理に箸を移すこと

迷い箸

どの料理にするか迷い、箸を料理の上で動かすこと

渡し箸

食事中に、箸を食器の上に渡して置くこと。



もぎ箸

箸についたものをもぎ取るように食べること

ほじり箸

器の底にある食材などをほじり出すこと

かき箸

茶碗に口をつけてかきこむこと

指差し箸

箸先で人や物をさすこと

寄せ箸

箸で器を引き寄せること



おいしい和食のはなし。
農林水産省



Aff2016年5月号 特集2「お箸のはなし」
農林水産省

より詳しく知りたい方に
おすすめのサイトはこちら！



豆腐入りつくね

<材料> (8個分)

A	鶏ひき肉	150g
	木綿豆腐	100g
	玉ねぎ	1/4個
	しいたけ	2枚
	白ごま	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
B	しょうゆ、みりん、酒	各大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

健康づくりに役立つと言われている食材「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、芋類」の頭文字をとった「まごわやさしい」の一部を使ったレシピです。



<作り方>

- ① 玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。
Aをボウルに入れて、しっかりと混ぜる。
8等分にし、丸形に成形する。
- ② フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、中火で両面をこんがり焼く。さらに、蓋をして弱火で2分ほど焼く。
- ③ 火を止め、フライパンの余分な油をふき取る。
再び火をつけ、混ぜ合わせたBを回し入れて全体にからめる。

箸などの食具の使い方を教える時、食事の時間が全てトレーニングのようになってしまうと、食事が“楽しみな時間”ではなくなってしまいます。箸の持ち方を教えるのは食事の最初のうちだけにし、その後は食べる様子を見守ってあげましょう。遊びの中で練習するのもおすすめです。例えば、小さく切ったスポンジをお皿からお皿に移して、ゲームのように楽しみながら練習するのもいいですね。

栄養士①

