

しよくじ ことば
食事をおいしくするまほうの言葉

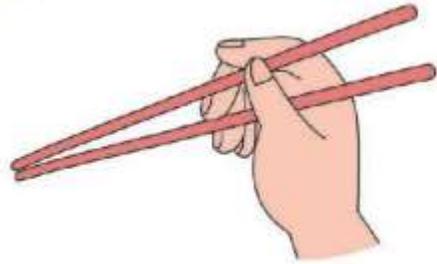


- 私たちは、生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにもなります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」のあいさつができるようにしましょう。
- 「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただきありがとうございました。」という意味が含まれています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつができるようにしましょう。



出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（低学年）』
『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」指導者用（低学年）』を加工して作成（文部科学省／平成28年2月）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1380565_2.pdf

めいじん
はし名人になろう



給食のならべ方

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし (ひろいばし)

はしをかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようになったら、いろに色をぬりましょう。



出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（低学年）』より抜粋（文部科学省／平成28年2月）

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf

マナーのもつ意味^{いみ}



ひじ、こし、ひざが
90度になるといいよ



正しい姿勢が保持できるように、自分の体型に合った高さの机や椅子を使用することが大切です。

茶^{ちや}わんやしるわんを正しく持^もって食べる 口^{くち}に食^たべ物^{もの}を入れたまま話をしない



食^とべている途^{とちゆう}中で立^たって歩^あかない

食^し事にふさわしい会^{くわい}話を^わする



マナーを守^{まも}って食^くべることで、いっしょに食^くべる相^あ手^てや同^{どう}じ部^ぶ屋^いに^きいる人^{ひと}も、気^き持^もちよ^よくすご^ごすこと^{こと}が^かでき^きます。マナーの悪^{わる}い食^くべ方^{かた}では、多^{おほ}くの^{おほ}人^{ひと}が^かいやな^{いや}気^き持^もち^もにな^なります。

また、食^くべるときのし^しせ^せい^いが^が悪^{わる}いと、食^くべ物^{もの}の通^とり道^{みち}が^がせ^せま^まく^くな^なって^てし^しま^まい、消^{しょう}化^かしづ^づら^らく^くな^なります。

食事をするときマナーを守ることは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解し、楽しい雰囲気^{しやうき}で食事ができるようにしましょう。

出典：『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」児童用（中学年）』
『小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」指導者用（中学年）』を加工して作成（文部科学省／平成28年2月）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/03/10/1367897_3.pdf
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1380565_3.pdf