

食育だより

令和8年1月
京丹後市こども未来課

楽しい食事のためのマナー「食事マナー」

みんなと食事をすることは、コミュニケーションの場としても楽しい時間です。食事をみんなで楽しむため、食事の決まりごと（食事マナー）をお子さんに伝えていきましょう。

★ 食事のあいさつはできていますか

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を理解していますか？

● 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、大切にいただくという気持ちを表します

＼いただきま／



● 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、料理を作っていたことに由来します。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

＼ごちそうさま／



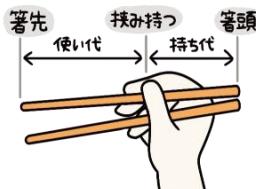
● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

★ 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むため、重要です。大人が食具を正しく使う姿を見せるることは、子どもにとって良い見本になります。使い方を教え、練習することで、自然と正しい使い方を身に付けていきます。

【箸への移行】



★ 正しい姿勢で食事をしていますか

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていない場合、足がぶらぶらしていると、食事に集中できない原因となります。

テーブルが胸の位置より
高い場合



椅子に深く座ると
届かない場合



足の裏が床につかない場合



踏み台などを
置いて、足が
地面につく高
さにする

★ 口を開じてよく噛んで食べていますか

口を開けてくしゃくしゃ食べたり、大きな音を立てて食べることは、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を開じて噛むことは、マナーとしてだけでなく、よく噛むためにも大切です。

安全のため

口を開じて噛むこと
で誤嚥(窒息事故)
を予防できる



健康のため

よく噛むことで、食
べ物を細かく碎き、
消化しやすくなる



献立紹介

あんかけうどん (大人2人、子ども2人分)

茹でうどん	300g
鶏もも肉	120g
はくさい	180g
にんじん	50g
干ししいたけ	6g
ねぎ	30g
かつお・昆布だし	600g
みりん	18g
薄口しょうゆ	20g
食塩	0.6g
片栗粉	8g

1/13

- ① 鶏肉を小間切りにする。
- ② はくさいをざく切り、にんじんを短冊切り、ねぎを斜め切りにする。
- ③ だし汁で1、2を煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料で味を調整、茹でうどんを入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

(子ども1人分: 93kcal)

※ うどんの入った温かい汁物です。

1/28

レバーとおさつのケチャップ和え (大人2人、子ども2人分)

鶏もも肉	210g
鶏レバー	120g
食塩	1g
しょうが	3g
片栗粉	30g
さつまいも	150g
みりん	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
ワスターソース	大さじ1/2

- ① さつまいもは一口大に切り、素揚げする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩としょうがのすりおろして下味をつける。
- ③ 鶏レバーも一口大に切り、丁寧に血抜きして茹で、②の中に入れて、下味をつけ、片栗粉をまぶして、揚げ油でカリッと揚げる。
- ④ 鍋に調味料を合わせて煮立ったら、①③を和える。

(子ども1人分: 176kcal)