



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。食事をみんなと楽しむため、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、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



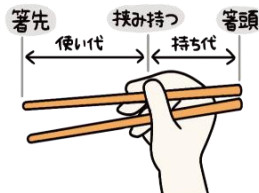
● おいしく食べられたことへの感謝

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かったり、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



★ 口を開けてよく噛んで食べていますか

口を開けてくちやくちや食べたり、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。口を閉じて噛むことは、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
口を閉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、食べ物を細かく砕き、消化しやすくする



献立紹介

あんかけうどん（大人2人、子ども2人分）

1/13

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 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、調味料で味を調え、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。

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）

1/28

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
ウスターソース	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で下味をつける。
- 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）