



冬の足音が聞こえ始めた11月。体を動かすと、自然におなか  
がすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も  
大きく、調理室に響いていました。



## 食事のマナーは 身についていますか？

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切  
です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を  
整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝  
えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手  
本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、  
大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を  
温めてくれる定番メニュー。長葱、たま  
ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うと  
より効果的です。体が温まって血液の循  
環がよくなると、免疫機能が高まり風邪  
の予防になります。朝食にも温かいみそ  
汁やスープを添えるといいでしょう。

## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるよう  
に、ご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間は  
こぶしひとつ分あける。

