

食事のマナー 知ってるかな？



みんなが楽しく
食べるにはどうしたら
いいんだろう？

マナーって
なんだろう？

食事は
楽しくおいしく
食べたいよね

かながわけんの
食育マスコット
かなふう

食事のマナーは

たいせつ

みんなが気持ちよく食事をするために大切なことなんだよ

どんなマナーがあるかな？

「いただきます」
「ごちそうさま」

2ページ

はしのもちかた・
つかいかた

3ページ

りょうりの
ならべかた

4ページ

やってみよう！

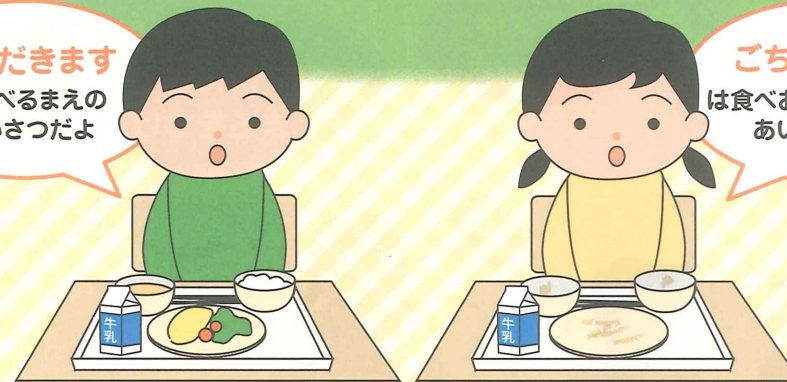
2ページへ

しょうがっこう	ねん	くみ	なまえ
---------	----	----	-----

食事のあいさつをしよう

いただきます
は食べるまえの
あいさつだよ

ごちそうさま
は食べ終わったときの
あいさつだよ



あいさつをして
楽しく食べようね



ここ
おうち
いっしょ

楽しく食事するには どんな話をしたらいいのかな？



今日の給食のときにどんな話をしようかな？
ここに書いてみよう

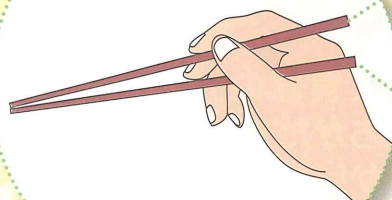
3ページへ

はしのもちかたを マスターしよう

上のはしは

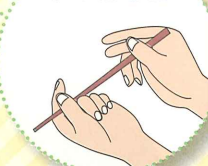


はしをもって

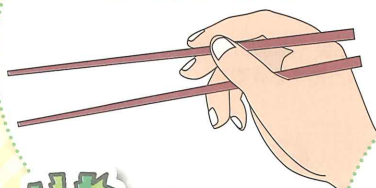


人さしゆびと中ゆび
でもって、親ゆびを
そえます

下のはしは

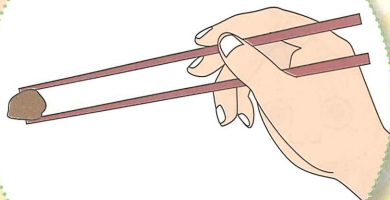


上のはしを
うごかして



親ゆびのつけねに
はさんで、くすりゆびで
ささえます

つかみます



きゅうしよく
給食のときや、
おうちで食べるときに
やってみよう

注：この絵は右利きの人の場合です。

4ページへ

りょうりはどんなふうにならべたらいいのかな。

りょうりをならべてみよう



ざかな
やき魚



ぎゅう
牛にゅう

ゆでやさい



みそしる

注：この絵は給食の一例です。

ごはん



はし

この絵では、

- ごはん：主食
- やき魚、魚のにつけ：主菜
- ゆでやさい、やさいのもの：副菜
- みそしる：汁物として表しています。

さかな
魚のにつけ



やさいのもの



みそしる

注：この絵は家庭における和食の一例です。

ごはん



はし



正しいマナーを
さがそう!

こたえは
3つあるよ

正しいと思う
ばんごうに
まるをつけよう

1



口の中に
食べものが
入ったまま
話をしています

2



ごちそう
さま

3



にぎりばし

さしばし

4



のこさず
きれいに
食べているよ

5



しせいよく
食べています

6



がつ
がつ

こたえは
8ページを見てね

さあ やってみよう



いただきます ごちそうさま



食べる前に「いただきます」
言えたかな?
言えたら□にまるをつけよう



食べ終わったら「ごちそうさま」
言えたかな?
言えたら□にまるをつけよう



おうちでは食事のときに どんなあいさつをしているかな?

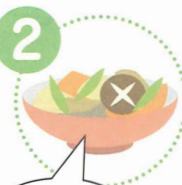
りょうりの ならべかた
あてはまるところに ばんごうを入れてみよう

1

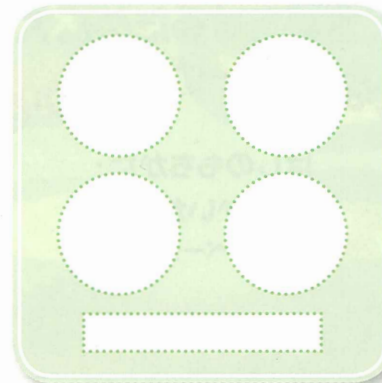


魚のにつけ

2



やさいの
にもの



3



はし

4



みそしる

5



ごはん

こたえは8ページをみてね



しよっ き はしと食器の もちかた

はしをもって

上のはしは

下のはしは

上のはしを
うごかして

つかみます

もういっぽうの手で
お茶わんをもちます

小さいものを
つかめるかな？

できたかな？

注：この絵は右利きの人が、
ご飯を食べている例を表しています。



たの 楽しく食べるために、どんなことをしたらいいか、
かんが 考えてここに書いてみよう



おうちの人といっしょによんでね

いただきます
ごちそうさま

しよっ き
はし、食器の
もちかた・
つかいかた

りょうりの
ならべかた

「いただきます」「ごちそうさま」について

これらの言葉にはいくつかの説がありますが、食事を作ってくれた人や、食べ物の命への感謝の気持ちを表すことがその基本にあります。

また、食事のあいさつは家族のコミュニケーションをとるためのきっかけになります。

お互いに「いただきます・ごちそうさま」を言うことはとても大切です。

はしや食器の持ち方、使い方は日本の食文化ではとても重要なことです。

上手に使うためには練習が必要です。小さい頃から少しずつ練習していきましょう。

はしや食器の持ち方、使い方と並んで食事のマナーとして重要なのが配膳です。

家庭の食卓でお子さんに少しずつ教えて慣れてもらうことが必要です。

メニューが主食（ごはん）、主菜、副菜、汁物の構成となったときにお子さんと並べる練習をしてみましょう。



お子さんと食事をするときにどのような会話をしていますか？

忙しい毎日、家族みんなで食事をする機会はとても大切なコミュニケーションの時間ですね。

食事をするときに楽しい話題、食事をおいしく食べるためにふさわしい話題を取り上げることも食事のマナーとして大切なことです。

正しいマナーをさがそう
こたえ：2、4、5

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課
横浜市中区日本大通1 〒231-8588 電話045-210-4784(直通) FAX045-210-8857
「かながわの食育」ホームページアドレス
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6848/indexsyoku.html>