

みんなで食育 楽しく食育

つながれ ひろがれ 食育の輪

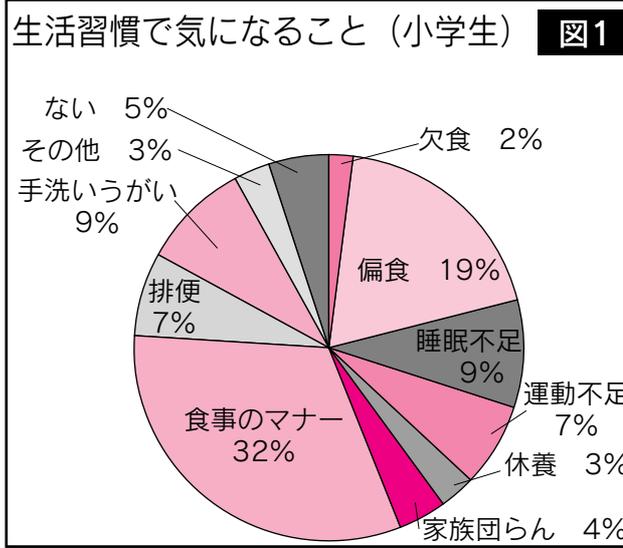
「食事をおいしく・楽しくするマナー」

杵島・武雄地区学校栄養士会

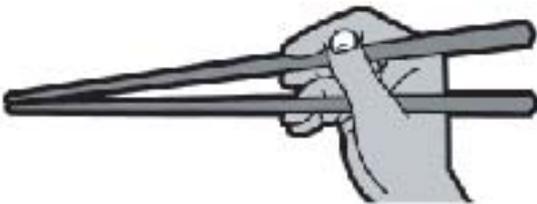
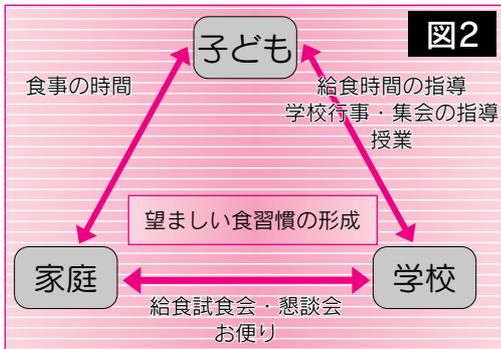
「食事マナー」というと、「堅苦しいもの」や「決めごとが多い」と考えていませんか。本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけず、みんなが「楽しく」食事をするためのものです。ですから、堅苦しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と考えてみてはいかがでしょうか。



杵島・武雄地区学校栄養士会では、平成18年度に保護者を対象に食生活等実施調査を行いました。子どもの生活習慣で、「食事のマナーが心配」と答えた保護者が、小学校では44%、中学校では33%と一番多い結果でした。(図1)



そこで、学校では、家庭と連携を図りながら、給食時間や授業、お便りなどを通して、食事マナーに関する指導を行いました。箸の持ち方や、器の持ち方、食べるときの姿勢、食事の挨拶について家庭と学校が共に取り組みました。(図2)



●正しく持とうお箸の使い方!
はしの一本をえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間にはさむようにしっかり持とう!
食べ物をつかむときは下のはしは動かさずに上のはしを中指にすべらせるように動かそう。

～授業を受けて～ 【子どもの感想】

- ・がんばって、お箸を上手に持てるようになりたい。
- ・魚や野菜、肉等たくさんの命をもらって食べているので、「命をいただきます。」と心から感謝してあいさつをしようと思いました。

食事を おいしく 楽しくするマナー



今回の「食事マナー」を通した学校と家庭の連携で、ある学校では、お箸を正しく持てる子どもが30%から60%以上に増えました。出来なかったことが、練習を通して、出来るようになることで、子どもは自信につながっているようです。守りたい食事マナーは多岐にわたっていますが、食事時に、短時間にポイントを絞って、子どもに伝えていきましょう。家庭で、学校で、楽しく食事をするために出来ることを、子どもたちと一緒に考えてみませんか。