

食事のマナー

正しい姿勢・食器の持ち方

食事のマナークイズ1

小学校

どちらの食べ方がよいでしょうか。

①

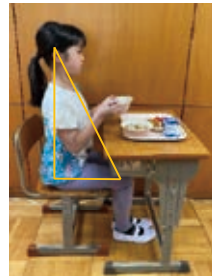


②



1

答えは①です。



つくえと体はこぶし一つ分あけましょう。足は、イスの前でそろえましょう。

頭からこし、こしからひざ、ひざから頭が三角形になるとよいですね。

よいしせいで食べることができると、食べものの消化がよくなり、食べたものがしっかりと体の栄養になります。

2

食事のマナークイズ2

どちらの持ち方がよいでしょうか。

①



②



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

3

答えは②です。



4本の指の上に茶わんの底をのせて、親指を茶わんのへりにかけます。4本の指をそろえることで茶わんが動かなくなり、料理をこぼさずきれいに食べることができます。

〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

〈出典：「新食育ブック②食事マナーと環境」少年写真新聞社 2019年7月16日〉

4

食事のマナー



食事のマナーとは、いっしょに食事をする人にいやな思いをさせないこと、そして楽しく食事をするための決まりごとです。食器の持ち方やしせいなど自分の食べ方を見直してみましょう。

〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

〈出典：「新食育ブック②食事マナーと環境」少年写真新聞社 2019年7月16日〉

5

はしの正しい
持ち方・使い方

小学校



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

1

① 正しいえん筆の持ち方ではしを1本持つ。



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

2

② はしを「1の字」を書くように
たてに動かす。



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

3

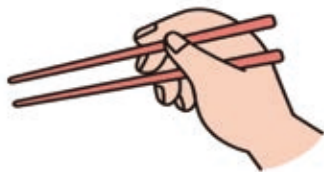
③ もう1本のはしを親指のつけねから、中
指と薬指の間に通す。



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

4

④ 上のはしだけを動かすように
練習する。



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

5

はしを使ってみよう



〈出典：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

6

苦手な食べ物を食べる工夫

小学校(中学年)

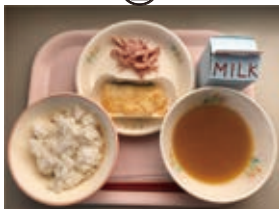
小学校(高学年)

どこがちがうかな？

①



②



1

②は野菜がないよ!

①



②



2

どうして野菜を食べるの？



ごはん・パン・肉・魚などに入っていない栄養をとることができます。

3

野菜のはたらき①

病気やストレスから
体を守る。



4

野菜のはたらき②

腸をきれいにして、
便秘をふせぐ。



5

すきなものと
いっしょに

小さくして一口
食べてみよう



6

かむことの大切さ

小学校(中学年)
小学校(高学年)

よくかんで食べると
よいことがいっぱい



よくかんで食べると

肥満を予防する

よくかんで食べる

脳に情報が届き
「おなかがいっぱい」の指令が出る

肥満を防ぐ



〈出典：「自分手帳」福島県教育委員会 平成27年11月〉 2

よくかんで食べると

消化を助ける

食べ物を細かくすることで、
胃や腸のはたらきを助けます。

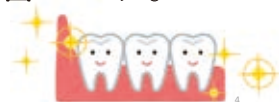


よくかんで食べると

あごがきたえられる

あごの骨や顔の筋肉が発達
します。

歯ならびにも影響します。



よくかんで食べるためには…

一度にたくさん口に入れない

よくかまないうちに
飲み込んでしまいます。



よくかんで食べるためには…

一口30回を目標に

かむ回数を意識すると、
かむことが習慣化されてい
きます。



よくかんで食べるためには…

水分で流しこまない

飲み物や汁物などの水分で
流しこまないようにしましょう。



7

食事のバランスと量

1 自分に合った量の給食を食べよう

①の写真と②の写真比べてみましょう。ちがうところはどこですか。

①



②



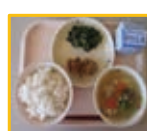
〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

小学校(中学年)

小学校(高学年)

2 自分に合った量の給食を食べよう

①



①の写真と比べて②の写真のちがうところ

- ・ごはんが少ない
- ・和え物がない
- ・しるに野菜がない
- ・主菜の量が増えている

②



②の写真の給食の食べ方はよいでしょうか。

〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

2

3 自分に合った量の給食を食べよう

①の写真と③の写真比べてみましょう。ちがうところはどこですか。

①



③

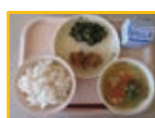


〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

3

4 自分に合った量の給食を食べよう

①



①の写真と比べて③の写真のちがうところ

- ・ごはんが少し少ない
- ・和え物が少し少ない
- ・しる量は少ないが、野菜はある

③



①の写真と比べて、全体的に量を減らしていますね。

〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

4

5 自分に合った量の給食を食べよう

②の写真と③の写真では、どちらの減らし方がよいでしょうか。

②



③



〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

5

6 自分に合った量の給食を食べよう

①



③



身長が高い、または低いなど体かくのちがいにによって、食べる量はかわってきます。給食は、バランスよく食べられるか考えながら減らしましょう。量を増やすときも、バランスよく増やすことができていますか考えられるとよいですね。

〈出典:「食育フォーラム2020年2月号」健学社 令和2年2月1日〉

6