



ぱくぱく

令和7年2月号
No.11



身につけたい「食事のマナー」

1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
*命をいただくことへの感謝、食事に関わったすべての人への感謝
*おいしく食べられたこと、食事ができることへの感謝
2. スプーンやフォーク、はしを正しく使う
*身体機能の発達、成長に合わせて選び、サポートしよう
3. 正しい姿勢
*テーブルは胸の高さ、背中が丸まらない、足の裏が地面につく
4. 口を閉じてよく噛む
*安全のため…誤嚥や窒息事故を予防する
*健康のため…唾液をたくさん出して、消化しやすくする
5. 食後の片付けに参加しよう
*感謝の気持ちや、思いやりの心を育みます
*テーブルを拭く、イスをしまう、食器を運ぶなど挑戦させよう

食事のマナーは周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。ただし、無理強いするのは禁物です。大人自身が実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけたいですね。

公立保育園で実施した「親子健康教室」の1コマ。
食事のマナーやはしの持ち方について、クイズや
はしのあけ移し遊びを通して学びました →→



保育園のおやつ紹介 ～ジャムサンド～

保育園では緊急時用に食料品や使い捨て食器を備蓄しています。食料品には賞味期限があるため、定期的に点検、入れ替えを行い、もしもの時のために備えています。

入れ替えた食品は、手作りおやつや給食で提供しています。1月のおやつでは、クラッカーを使った「ジャムサンド」と「保存水」を紙皿・紙コップに盛り付けて緊急時を想定し提供しました。

**クラッカーにいちごジャムとホイップクリームを
はさんだ「ジャムサンド」は大好評！
フルーツ缶をサンドする時もあるよ。**

**水の味に慣れていないようで少し抵抗が
あったようです。水は味がなない!?**

保育園のもしもの時…災害時はもちろん、調理設備の故障や感染症が
疑われるなどあらゆる「もしも」を想定しています



家庭の備蓄食料品 ワンポイント

- ① 最低でも3日分×人数の食料品を備蓄（水は1人9リットル）
- ② 普段から食べている食料品を多めに買い、
普段の食事では食べながら買い足す
「ローリングストック」がおすすめです



備蓄に適した食材であっても、食べ慣れていない味は
ストレスになることも。「食べてみることも」備えになります。

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

