



食事だより

2025年11月

彦根市こども家庭部幼児課

日中は暖かく、朝晩は冷え込み、寒暖差があると体調を崩しやすくなります。
早寝・早起き・朝ごはんはもちろん、抵抗力を高めること、体を温めることも大切です。炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく食事からとるように心がけましょう。



食事マナーを見直そう！

みんなが楽しく、おいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に付けることが大切です。大事なことは、**一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと**です。難しいことをするのはなく、「椅子をガタガタと揺らさない」、「口の中の食べ物を飛ばさない」など**自分がされたら嫌なことをしないようにすればいいのです**。

食事前



配膳をする

お箸は手前、ご飯は左、汁物は右、おかずは奥…栄養バランスのチェックもできます。



手を洗う



手を清潔にするとともに、「今から食事をする」という合図の意味合いもあります。習慣づけましょう。

あいさつをする



調理してくれた人、生産に関わってくれた人、食べ物…感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事中



正しい姿勢で食べる

背中がくっつかないように、クッションなどをいれて工夫しましょう。背筋を伸ばすと消化もよくなります。



視界には、おもちゃなど気になるものが入らないように片付けましょう。

テーブルは肘から下が自由に動かせる高さに。

お箸は正しく持ち、食器を持って食べましょう。



口を閉じて食べる

くちゃくちゃ音は立てません。口を閉じて、よく噛んで、誤嚥も防ぎましょう。



嫌がる話をしない

食事中にふさわしくない話は避けましょう。

食事後



後片付けをする

食べ終わった食器を運ぶなど、お片付けができたなら褒めてあげましょう。



子どもたちは一緒に食べる大人たちを見ながら、マナーを学んでいきます。家族みんなで食事マナーについて振り返ってみてくださいね。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日です。

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

また、日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、各地で地域に根差した多様な食材や調理法が用いられています。

和食は、自然の美しさや四季の移ろい、年中行事とも密接に関わっています。

