

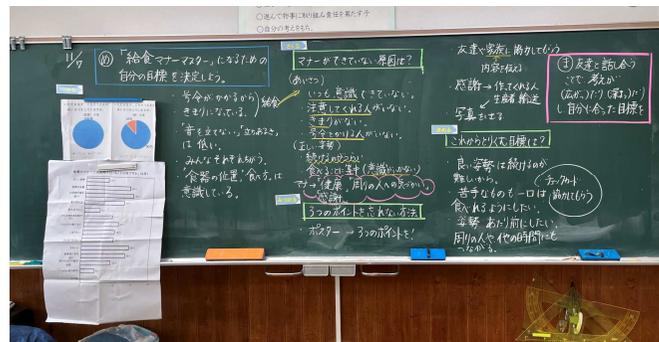


# Respect

玉幡小学校  
第6学年  
臨時号  
R5.12.11  
文責：小林

## 給食のマナーマスターになろう！

今年度、玉小では、食育に力を入れて取り組んできました。高学年は、食事のマナーについて考えてきました。まず、自分が知っている食事のマナーを整理するため個人でウエビングを行いました。次にそれを整理し、全員で共有しました。子どもたちは「意外と自分たちが知らない食事のマナーが色々あるんだな」と驚きました。



基本は『一汁三菜』

主菜：魚や肉を使って、タンパク源を摂取する。

副菜：食物や和え物など、野菜を中心として、ビタミンやミネラルなどを補給する。

副々菜：足りないものを補う（果物、漬物、常備菜など）

主食：(ごはん) 脳の働きに欠かせない炭水化物を摂取する。

汁物：食べ物を飲み込みやすくする。また、食事の温かさを保つ。

<子どもたちが授業の中で考えた食事のマナーを守ると良いこと>

- ①正しい姿勢 → 消化がよくなる、栄養が吸収されやすくなる！
- ②好き嫌いせず、バランスよく食べる (一汁三菜・三角食べ) → 食べ物は、自分の体を作るもの！丈夫で健康的な体づくりができる！
- ③音をたてたり、立ち歩いたり、口にいったままおしゃべりしないなど・正しい食器の置き方・置く位置 (食べやすさ・こぼさない) → 相手への気遣い！楽しい食事につながる
- ④いただきます・ごちそうさまなど心を込めた挨拶をする → 作ってくれた人や命への感謝！残さず食べる。



そこで、甲斐市の食育推進委員の皆さんをお招きし、食事のマナー講習会をしていただきました。食事のマナーは、健康、感謝、周りへの気遣いへとつながること、また、様々なマナーについて教えていただきました。(下3枚)



子どもたちのふりかえりには、「教えていただいた食事のマナーをできるようになりたい」という願いがありました。箸の使い方・正しい食器の置き方・お椀の持ち方・栄養バランス・食事に対する感謝の気持ちなど、日ごろ当たり前のように、なかなか意識できていないことを、改めて考える良いきっかけとなりました。そこで、自分たちが意識できていない食事のマナーについて、アンケートから読み取り、次になぜ、できないのか、その原因を考える授業を行いました。食事のマナーを守ることの良さや食事のマナーを知らないと自分が損をすることなどを考え、今だけのことではなく、将来の自分にとって大切なことであることをみんなで考えました。

お椀の持ち方や箸の持ち方を確認しました！



今回の授業を通して、子どもたちは食事のマナーを守るのには、正直面倒だし、子どもの時に、あまり困ることはないけれど、食事のマナーを知らずにいることは、実は自分の将来や健康に大きく影響していることを学び、日ごろできていないことは、いざという時になかなかできないので、少しずつ自分で意識していくことが、とても大切だと気付いたようです。ぜひ、ご家庭でも「食事のマナー」や「楽しい食事」について話題にしてみてください。