



身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。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。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせておらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後のあいさつはできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これからの言葉には、単なる食事援護の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

＼いただきます／



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

＼ごちそうさま／



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

2・食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てるうえでとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

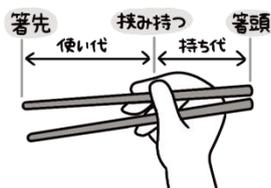
<お箸への移行>



フィンガーグリップ → ペングリップ →



お箸



保育所では、年少クラス後半に、ペングリップでスプーン等の食具が使えるようになってから、個別にお箸の持参をお願いしています。フィンガーグリップのまま移行すると、握り箸になってしまうことが多いからです。以前は2歳児クラスからお箸に移行していましたが、変更しています。子どもたちも、お箸を持っていきたい気持ちもあるかとは思いますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていなかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする

テーブルが胸の位置よりも高い場合



背中後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる

テーブルが胸の位置よりも高い場合



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

4・口を閉じてよく噛んで食事ができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーの一つです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かくつぶかれ、消化しやすくなる

5・残さずに食事ができるように支援しましょう

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

6・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら食事を味わいましょう。



7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片づけは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片付ける人の事を考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしまう

2025年03月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
03 （ 月 ）	牛肉の混ぜ寿司 キャバツとみずなの磯香和え 生麩のすまし汁 三色花ゼリー	米 ▲クッキー 三温糖 ■生麩	牛肉 ▲カルピス ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ、人参 ごぼう、水菜、のり えのきたけ、三度豆 三つ葉、こんぶ 三色花ゼリー (卵・乳無)	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん 食塩	ヨーグ ▲カルピス ▲花クッキー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 124 mg
04 （ 火 ）	★ご飯 鮭のムニエル みずなのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■麺(卵・乳無) 米粉 ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、◆豆腐 豚肉、ツナ ◆すりごま かつおぶし	キャバツ、玉ねぎ 人参 クリームコーン 水菜 青のり	ソース 淡口しょうゆ 酢、パイオン 食塩、こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 223 mg
05 （ 水 ）	ご飯 おでん キャバツと小松菜の土佐和え ぶどうゼリー	米 さといも ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆厚揚げ ◆きなこ ちくわ(卵・乳無) かつおぶし	大根、人参 キャバツ 小松菜 三度豆	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーグ ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 240 mg
06 （ 木 ）	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャバツとほうれん草のごま和え ★たぬき汁	米 ■◆食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鮭 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ かつおぶし、みそ ◆すりごま	キャバツ、人参 大根、玉ねぎ ほうれん草 ピーマン ねぎ、しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 塩こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 218 mg
07 （ 金 ）	▲パン ★鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ プチゼリー	■▲ロールパン 米、さつまいも 小麦粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ 水菜 ぶなしめじ マッシュルーム	淡口しょうゆ 酢、パイオン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーグ ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 212 mg
10 （ 月 ）	★ ▲セルフバーガー オニオンスープ オレンジゼリー	▲■Wパンズ ■▲ロールパン ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 バーガーパティ (卵・乳無) こしあん ベーコン(卵・乳無) ▲バター	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、塩こしょう パイオン パセリ、ソース	ヨーグ ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 287 mg
11 （ 火 ）	ご飯 白身魚の塩麩焼き キャバツとほうれん草のごま和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯛 ◆きなこ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 人参、玉ねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 きなこクッキー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 195 mg
12 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツとみずなの土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 キャバツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ ▲牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 222 mg
13 （ 木 ）	★きつねうどん キャバツと小松菜の磯香和え 野菜ゼリー	■うどん 米 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ	キャバツ 人参、白菜 小松菜 ねぎ のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 263 mg
14 （ 金 ）	ご飯 ★カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ みかん缶、白桃缶 黄桃缶、水菜 コーン、にんにく	カレーウ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう パセリ	ヨーグ ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 249 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 3月14日(金)のカレーシチューは、2月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
17 （ 月 ）	ご飯 ★鶏の唐揚げ キャバツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳、鶏肉 あん ◆豆腐、◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 きな粉ぼたもち	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 211 mg
18 （ 火 ）	ご飯 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャバツ みかんジュース 白菜、水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 240 mg
19 （ 水 ）	ご飯 ★星型ハンバーグ キャバツのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 星型ハンバーグ (卵・乳無) ◆豆乳 ◆豆腐	玉ねぎ、人参 キャバツ クリームコーン きゅうり いちごジャム	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、食塩 塩こしょう パセリ、こしょう ソース	ヨーク ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 278 mg
21 （ 金 ）	ご飯 FMキャバツメンチカツ わかめサラダ(和) ★ABCスープ 	米 なたね油 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャバツメンチカツ ベーコン(卵・乳無) ツナ ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ、人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン 塩こしょう 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 FMお祝いクレープ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 374 mg
24 （ 月 ）	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油	▲牛乳、牛肉 ◆豆乳、こしあん ◆豆腐、みそ ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 275 mg
25 （ 火 ）	ご飯 さばのみそ煮 キャバツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鯖(乳児 鮭) ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 大根、玉ねぎ 小松菜 ピーマン ねぎ しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 228 mg
26 （ 水 ）	ご飯 タンドリーチキン キャバツのサラダ 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ なたね油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ、人参 きゅうり、ねぎ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン カレー粉、食塩 パジル粉、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 201 mg
27 （ 木 ）	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとほうれん草の磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭(乳児 鮭) ◆豆腐、◆豆乳 牛肉 みそ、かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、ほうれん草 ねぎ、わかめ のり、にんにく しょうが	濃口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 230 mg
28 （ 金 ）	パン ★ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ 白玉粉 ひまわり油 片栗粉、なたね油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 キャバツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲もちもちチーズパン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 280 mg
31 （ 月 ）	ハヤシライス ビーフンサラダ りんごゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ●卵 ハム(乳・卵無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり 三度豆 レーズン	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 217 mg

献立の前に★がついてあるものは、事前に年長組にリクエストを聞いているものです。
 麺類については、ラーメンよりうどんの方が人気があった為、きつねうどんにしています。
 21日(金)は年長児の特別メニューとしてエビフライと、フライドポテトを提供します。