



食事のマナーについて考えよう

かしこい食育！ ～心身の健康のために～

「食育」という言葉はよく耳にします。家庭の食育はどのように実践されていますか。

子どもたちが豊かに成長するために考えてみましょう。

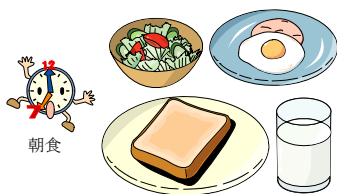
いろんな食べもの、みんなのからだ



食育Q&A

Q1 「食育」って？

A： 様々な経験を通じて『食』の知識と『食』を選択する力を身につけ、健全な食生活ができる人間を育てることです。



Q2 なぜ「食育」が必要なの？

A： 食生活が豊かになる一方で、生活習慣病や肥満の増加、食に対する不安感の増大など、食にかかる様々な問題が起こり、「食育」が必要とされました。

子どもに心配な6つの「こ」食

- ①濃食・・・味の濃いものを好む
- ②小食・・・小食
- ③孤食・・・一人で食べる
- ④個食・・・家族が各自好みのものを食べる
- ⑤固食・・・好みのものしか食べない
- ⑥粉食・・・パンやめんなど粉製品を多く食べる



食事は体だけでなく、心にも栄養を与えます。

食事の基本的マナー

① 食事のあいさつをする

・作ってくださった人に対して、また食べ物の命をいただくという感謝の気持ちを表す。

② 食器はよい姿勢で持って食べる

③ 残さず食べる

・食べきれない時は、前もって減らす。

④ 周りの人にいやな思いをさせない

- ・音をたてて食べない。
- ・食べ物を口に入れたまましゃべらない。
- ・席について食べる。
- ・食事の場にふさわしい会話をする。

ごはん、汁物、おかずを交互に食べよう



おうちDEごはん

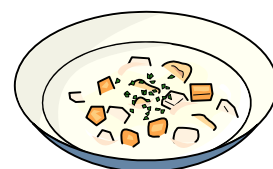
作ってみよう！豆乳汁

材料（4人分）

- ベーコン 60g
- にんじん 50g
- たまねぎ 60g
- コーン 20g
- はくさい 100g
- 白みそ 12g
- 鳥がらスープ 大匙1
- 薄口醤油 大匙1
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 豆乳 大匙3
- 水 2.5カップ

作り方

- ①ベーコンは2cm幅、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、はくさいは1cm幅に切っておく。
- ②ベーコンをから炒りし、水と鳥がらスープを加える。にんじん、たまねぎ、コーンを入れる。
- ③調味料で味を整え、豆乳を入れる。仕上げに、はくさいを入れ、ひと煮立ちさせる。



家庭で食育を進めるために

Q3 食事を楽しむ演出例は？

A： ・家族そろって食事できる日はわいわいできる料理を。

（冬は鍋料理、夏は鉄板焼きなど）

・デザートでお楽しみを。

・特別な日（誕生日や桃の節句、端午の節句など）は豪華に見えて、目でも楽しめる大皿盛りの料理を。

・器や箸置きで季節感を出す。

・行事や記念日には、皆で乾杯する。

