

# えいようしどう



3, 4, 5歳児クラスを対象に栄養指導がありました。  
今回は、食事のマナーや食事の時の姿勢について、お話を聞きました。

## 食事のマナーって…？

みんなで楽しく食べるための約束のこと。  
挨拶や姿勢、スプーン・フォーク・お箸を  
持って食べることだよと教えてもらいました。



## 食事の時の姿勢はどうかな…？

この座り方していないかな？

テーブルとおなかの間は、  
グー一つ分けるといいよ！



## 「食事の挨拶」と「ありがとうの気持ち」

食べるときは「いただきます」  
食べ終わったら「ごちそうさま」  
ごはんを作ってくれた人や、  
食べ物を育ててくれた人や、  
収穫してくれた人に感謝の気持ちを込めて言おう。



～ 年長のやま組は少し難しいことも教えてもらいました ～



茶碗は、  
親指を上にして支えてもとう！

食器の並べ方わかるかな？

お箸の持ち方、できるかな？



栄養指導後は、意識しながら実践していた子どもたちです★  
ご家庭でも、マナーを大切に楽しい食事時間にしたいですね！