



市内公立小学校における食育出前講座 良元小学校（1年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）6月16日（月）
11時30分～12時15分
【場 所】 良元小学校 1年生教室
【内 容】 食事のマナーについて



講師は、宝塚栄養士会の玉谷 智美さん。（右写真）

対象は、小学校に入学したばかりのピカピカの1年生。1組と2組で講座がありました。

今日は、①感謝して食べよう ②食事の上手な食べ方 ③お箸を上手に使おう の3つのテーマについてのお話がありました。

① 感謝して食べよう

「皆さんはカレーライスが大好きだと担任の先生から聞いています。カレーライスにはどんな食材が入っていますか？」と講師の問いかけに「人参」「玉ねぎ」「じゃが芋」「豚肉」「牛肉」「しょうが」「きのこ」「カレールー」「ごはん」・・・と各家庭のカレーライスに入っている具材を元気よく答えてくれました。



ではまず・・・「これは、今朝家で掘ってきたじゃが芋です。」と講師が根っこに土が付き、葉っぱがついた状態の新鮮なじゃが芋をみんなに見せてくれました。みんなツンツンしてみたり、興味深々に観察していました。

これも食育ですね🌻

「このままではカレーライスを食べることはできませんよね。どんなことをする人が必要でしょうか？」「じゃが芋を洗ってくれる人」「じゃが芋を運んでくれる人」「じゃが芋を育ててくれる人」「カレーライスを作ってくれる人」・・・次々に答えてくれました。

「じゃが芋を育てたり、洗ったり、運んだり・・・いろいろな作業をしたりして下さる人が必要ですね。」

次に、これは何の肉でしょう。パックに入った生肉（牛肉）が出てきました。「牛の肉」と答えてくれました。「カレーライスやステーキや焼き肉には牛の肉・・・唐揚げならば鶏の肉・・・いろいろな命をいただいていますね。」

食材を育てた人・運搬した人・お料理した人・・・いろんな人達が関わっています。そして、動物や植物の命をいただいています。

色々な人や命に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちを言葉に表すことが大切です。もちろん残さずいただきましょう。とお話がありました。

また、あいさつをする事で「今から食事を始めます。食べ終わりました。」という区切りを付けることにもなるという説明もありました。

② 食事の上手な食べ方

黒板に貼った絵を見て「あれ、ちょっとおかしいなあ」と感じる所があった人は、手を挙げて教えてください。



(ア) イラストを見て (右イラスト)

「ボロボロとこぼしている」「お茶碗を持ってない」・・・
みんな◎正解。

他にも、食べ物はお箸で挟んで食べます。食べ物に突き刺してはいけませんね。

時々お箸を振り回す人がいますが、お箸は振り回さないようにしましょうね、とイラスト以外のお話もありました。

(イ) イラストを見て

「口に食べ物が入っているのにおしゃべりしている」「お箸の先を他の人に向けて振り上げると危ない」「床に食べ物をこぼして、迷惑をかけている」「人参を箸で刺している」

みんな◎正解。

よそ見をしないで、口に食べ物が入っているときには、黙ってよく噛んで食べましょうね。

(ウ) イラストを見て

「肘をついている」「よそ見をして遊んでいる」「眠っている」「足をぶらぶらしている」「茶碗を持っていない」

みんな◎正解。

教室に貼っていた、字を書く時の姿勢のポスターを見ながら、正しい姿勢の説明がありました。(右写真)



◎もう1つ、管理栄養士さんならではのポイントとして・・・

食べ物は、口から食道・胃・腸を通して、身体の中に食べ物の栄養をしっかりと取り入れることで元気な身体を作ることができます。

悪い姿勢では、上手く食べたものが栄養になりにくく、お腹が痛くなったり元気が出なくなったりするので、正しい姿勢で食べましょうとお話がありました。

このお話は少し難しかったかもしれませんが、とても大切なことです。



(上写真) とってもいい姿勢ですね

そして、食事時間を楽しく過ごすためには、一緒に食べている友達やまわりの人たちが「楽しくないなあ」「いやだなあ」と思うことをするのはやめておきましょうね。

今日のイラスト以外にも「こんな食べ方や話をするといやだなあ」と思う事もあると思います。みんなが楽しく食べられるように、お互い気を付けましょうね。

とお話がありました。

③ お箸を上手に使おう

まず、正しいお箸の持ち方の説明がありました。

なぜ正しいお箸の持ち方をしなければならないのか。その理由は・・・

- ・ 食事の作法を美しく見せる。(みんなが気持ちよく食事ができる)
- ・ 周りを嫌な気持ちにさせない。
- ・ 指先や手先の細かい運動が出来るようになる。(脳や神経に刺激)
- ・ なんでも楽にお箸で挟めるようになる。 とたくさん理由がありました。

そこで実際に、「豆運び」をしながら正しいお箸の持ち方を学んでもらいました。

ゆっくりと落とさないように、大豆を3個、お皿からお椀に移してもらいました。

家や給食時間に豆料理が出るとついスプーンで食べたり、お箸で口へ流し込んでいる人がいるかもしれません。正しいお箸の持ち方を家でも給食でも練習してみてくださいね。



(取材に行って・・・)

正しい姿勢で食べることなどの食事のマナーは、わかっている大人だって実践できていないことがあります。

これは、小さなころから習慣になっていなければ難しいことかもしれません。

給食の時間にみんなで意識しあうと、自然に身についていくかもしれませんね。

今は完璧にできなくても、今日のお話を思い出しながら、将来、正しい食事マナーができる素敵な大人になれるよう、がんばってください。

家に帰ったら1つでも良いので家族の人にも教えてあげてくださいね。

集中してお話を聞き、元気いっぱい質問にも答えてくれた良元小学校1年生のみなさん、ありがとうございました。

