



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8年（2026年）4月20日（月）
1組：3時間目・2組：4時間目
【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、入学して11日目の良元小学校の1年生。

慣れない学校生活にドキドキしながら通うピッカピカの1年生です。

明日から「給食」が始まるということで、食事のマナーについてお話をしてお欲しいとの依頼を受け、実施されました。

美味しく・楽しく食べるルール＝「食事のマナー」について3つのお話がありました。



① 感謝して食べよう

明日の給食は「チキンカレー」です。どんなものが入っているか、知っていますか？

生徒：「玉ねぎ〜!」 講師：「◎正解」 生徒：「人参〜!」 講師：「これも正解♡」

生徒：「鶏肉〜!」 講師：「正解👏」とみんなでたくさん答えてくれました。

鶏肉と答えた時、同時に【🐔生肉】が出てきたときには、みんなびっくり!とっても盛り上がっていました😊

「畑で玉ねぎや人参を作った人、チキンカレーを料理してくれた人・・・たくさんの人たちが関わっています。動物や植物の命もいただいていますね」

『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しましょうね』とお話がありました。

そして・・・

感謝して残さずにいただくことも大切なことだとみんなに知ってもらいました。

② 食事のマナー

黒板に貼った3枚の絵を見て「あれれ？
ちょっとおかしいなあ。」と感じる所があった人に手を挙げて教えてもらいました。



「お隣の人とおしゃべりしながら食べている」
「お箸で突き刺して食べている」
「おかずをこぼしてる」
「肘をついて食べている」
「足をぶらぶらしている」・・・



講師の先生が、「これでおしまい！」と言われるまで、どんどん答えが出てきました。
1年生になったばかりなのに、みなさんいろいろなことを知っていました♡

「みんな◎大正解です👏。」

もう一度、みなさんから出た答えを講師の先生がまとめてくれました。

口に食べ物が入っている時は、黙ってよく噛んで食べます。

食べ物にお箸を突き刺してはいけません。食べ物はお箸で挟んで食べます。

食器は手に持って（または手を添えて）食べます。

足はぶらぶらさせず、しっかり床に付け姿勢を良くして食べます。

他にも、

食べた物は、口 ⇒ 食道 ⇒ 胃 ⇒ 腸 を通って、身体の中に栄養を取り入れて、元気な身体を作っています。

悪い姿勢では、うまく食べたものが身体に入り栄養になりにくく、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。

1年生には少し難しいお話だったかもしれませんが、とっても大切なことです。

いよいよ明日から始まる給食、今日聞いたこと、1つでも実践してくださいね。

③ 上手にお箸を使おう

その理由は・・・

- 食事の作法を美しく見える。
(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)
- 簡単に何でもお箸で挟めるようになる。 などたくさんあるそうです。



そこで、使い慣れたお箸を持参してもらい、「豆運び」をしてもらい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、今日は大豆の代わりに金平糖の形をしたビーズをお皿からお椀に移してもらいました。

お箸の持ち方に苦戦している人、なかなかつかめない人、みんな頑張っていました。

お箸の使い方、少しわかってもらえたのではないのでしょうか。



正しいお箸の持ち方、家でも給食でも練習してみてくださいね。

実は、お父さんやお母さんもお箸の使い方は苦手かもしれませんよ・・・😊

最後に・・・

みんなで食事時間を楽しく過ごすためには、一緒に食べている人たちが「楽しくないなあ」「いやだなあ」「きたないなあ」と思うことをするのはやめておきましょうね。

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。

(取材に行って・・・)

今日のお話、今はなかなかうまくできないかもしれませんが、大人になる頃には正しい食事マナーのできる素敵な人になってもらえると嬉しいです。。

家に帰ったら1つでも良いので家族や周りの人にも教えてあげてくださいね。

1年生になったばかりのみなさんには、45分間じっと座って人の話を聞くことはきつと大変だったと思います。全然慣れていないはずなのに、集中して聞いてくれて、元気いっぱい手を挙げて発表してくれた良元小学校の1年生のみなさん、ほんとにありがとうございました。