

食育だより

東広島市立木谷保育所

令和7年2月1日

Tel (0846) 45-4322

身につけたい食事のマナーについて

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。

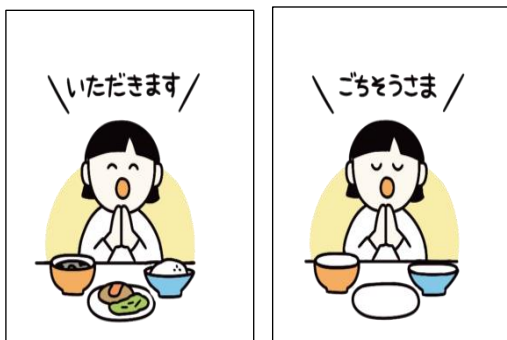
食事の前後のあいさつはできていますか？ 「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後のあいさつ以上の大切な意味が込められています。

● 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

● 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



● 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

● 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



28日に、園庭の大根を使って、おでんクッキングをしました。桃組さんは上手にゆで卵の皮をむいてくれて、黄組さんはピーラーを使って野菜の皮むき。青組さんは包丁を使って野菜をカットしてくれました。

