

号外編

しっす

# Let's 食育

食育推進キャラクター  
でこん丸



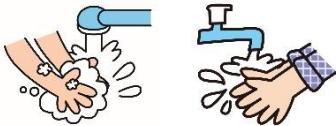
## 大人も一緒に見直そう！食事マナー

### ～食文化継承につながる取組の推進～

子どものうちから身に付けておきたい“食事のマナー”は、一緒に食事をする人たちが気持ちよく過ごすために大切です。3歳頃になると、周りの人たちと会話をしながら楽しく食べることができるようになりますので、マナーを守って食べることもだんだんと必要になってきます。一緒に食事をする人同士が気持ち良く食卓を囲むことができるように、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつ、お箸や食器の持ち方、使い方、姿勢など、食事のマナーを大切にしましょう！

### ★食事前・後のマナー

#### 【食事の前には、手を洗おう】



食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って洗いましょう。



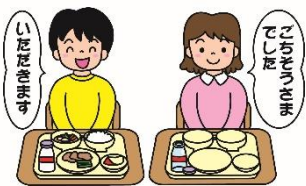
#### 【食事の配膳・後片づけをしよう】



ごはんや汁物、おかずの正しい並べ方は知っていますか？  
残り物の片付けや生ゴミの処理、洗い物をお子さまと一緒にすることで、食べ物大切に気付いたり、生ゴミの処理方法や洗い物の工夫も認識できる機会になります。



#### 【食事のあいさつをしよう】



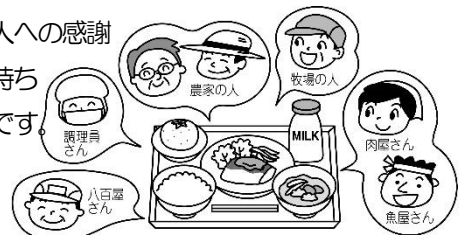
「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すもの、「ごちそうさま」は料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。言葉に意味があり気持ちを込める理由がある事を教えるのも食育のひとつです。

### ★食事中のマナー

#### 【おはしを正しく持ちましょう】



スプーンやフォークが上手に使えるようになったら、3歳過ぎを目安におはしを使う練習を始めます。適切な持ち方を身に付けることで、食事の場での見た目も美しくなります。また、人前でやると、行儀が悪いとしていやがられるはしの使い方である“きれいばし”を知っておくことも大切です。(きれいばしの例)



### 第四次かごしま食育推進計画の目標

郷土料理や家庭料理、作法などを受け継いでいる人の割合の増加（現状）47.5% →（目標）55%以上

