



# 食育だより 7月号

みんなで食事をする中で、  
食事のマナーを伝えていこう！



誰かと一緒に食事することを「共食(きょうしょく)」といいます。  
子どもがいる家庭では、食事のマナー等を子どもに伝える良い機会にもなります。家族や友人等とともに食事づくりや食事をする事でコミュニケーションを図り、その楽しさを実感することにもつながるため、みんなで食卓を囲む機会を増やしていくことが大切です。



農林水産省「第4次食育推進計画」啓発リーフレット 抜粋

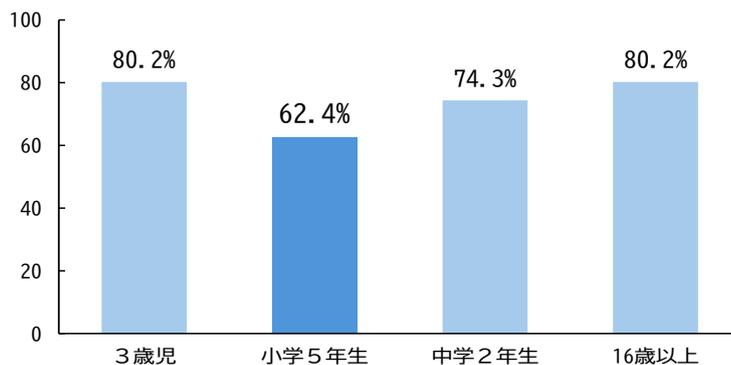
## 共食をするとこんないいこと

農林水産省では、共食に関する研究の結果を、食育の推進に役立つエビデンス(根拠)として公開しています。共食をすることや孤食(ひとり食べ)をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。

- 自分が健康だと感じていることと関係しています。
- 健康な食生活と関係しています。
- 規則正しい食生活と関係しています。
- 生活リズムと関係しています。



共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。



週3日以上、家族または友人と食事をする人の割合  
(3歳児、小学5年生、中学2年生、16歳以上)

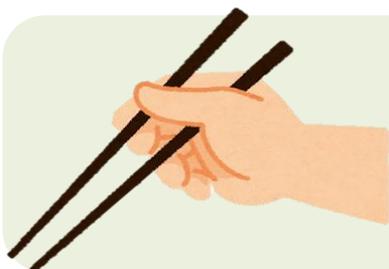
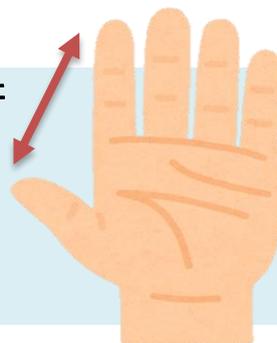


※出典：3歳児：3歳児健診調査票(令和4年度)  
小学5年生、中学2年生、16歳以上：令和5年健康づくりに関するアンケート

## お箸の正しい持ち方・選び方

持ちやすい箸の長さは、「あた」の長さの1.5倍です。  
「あた」とは親指と人差し指を垂直に広げた長さのことです。  
大人の男性は22.5cm、女性は21cmが目安です。  
プラスマイナス2cm程度であれば箸づかいに問題ないといわれています。

あた



持つ場所は、箸先から約3分の2の部分です。  
上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。食べ物をつまむときは、中指と人差し指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。  
箸先を開いたり、すぼめたりすれば様々なものを自在につまめます。

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

＼  
いただきます  
／



「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です。他にもお肉や魚などの「命をいただくこと」の感謝の意味が込められています。



「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。四方を海に囲まれ、山々の緑豊かな地域性もあり、昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの気持ちの込め方ですね。



＼  
ごちそうさま  
／

日本には習慣や文化やマナーなど  
すばらしいものがたくさんあります。

「いただきます」「ごちそうさま」に意味があること、だからこそ気持ちを込めて口にする大切さを食育の一つとして少しずつ子どもたちにも教えていけたら良いですね。