

給食だより



令和8年1月
目黒区立保育園
栄養士協議会

テーマ “一緒に”はぐくむ食習慣

給食では、友達と一緒に楽しみながら、気持ちよく食べることを大切にしています。食器の扱い方や食卓での姿勢は、身近な大人を手本とし、毎日の食事の中で身についていくものです。ご家庭でも食事中にお互いの姿を見合うなどしながら、自然と身につき習慣になってほしいと思っています。

給食の食器の並べ方

和食の日

副菜①

箸やスプーンで切る副菜は皿のふちに当たられるように左側
(例: 煮物など)

ご飯(主食)

左手前

和食の日

副菜②

切る必要がない、そのまま食べる副菜は右側
(例: お浸し、サラダなど)

主菜
手前

汁物
右手前



パンの日

麺類の日

カレーの日

パンは主食の位置



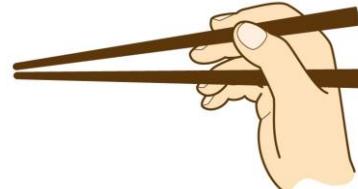
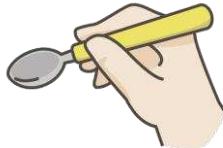
食具・食器の持ち方

● スpoon・箸を持つ

子どもの発達に合わせてスプーンや箸を選びます。



柄の先が手から出るように
しっかり握ります



● 茶碗・お椀を持つ

片手で茶碗を持つことができない1～3歳頃は、手を添えるように促しています。



親指を茶碗のふちにかけます。残りの4本の指はそろえて、茶碗を支えます。



食事中の姿勢

正しい姿勢で食べる事はよく噛む力につながり、のどに詰まらせることや誤嚥の防止にもなります。さらに、よく噛むことは味覚の育ちや消化の助けにもなります。



テーブルと
体の間は
こぶし1個分あけて
座ろうね

テーブルの高さは
胸とおへその間
にあるかな



背中が伸びて
両足も床に付いて
ステキだね



足の裏が床に付くことで体が安定し、食べ物を口に入れた時にしっかりと噛むことができます。
保育園では、体に椅子やテーブルの高さが合っていない場合は、バスマットや牛乳パックで踏み台を作り姿勢を保てるようにしています。



家庭でできる、こんなこと

POINT 01 大人も一緒に食べる

子どもたちは大人の所作をよく見ています。真似をして同じようにできたことを喜び、習慣に繋がります。まずは大人がお手本をみせられるといいですね。



POINT 02 食事の準備を一緒に

家庭でも日常的に食卓の配膳をお手伝いしてもらうことで、食器の並べ方が自然と身についていきます。



POINT 03 食事環境を整える

テレビがついていたり、おもちゃが近くにあったりすると食事に集中できなくなります。「上手に座っているね」「箸の持ち方上手だね」など、子どもたちは会話からもたくさん学んでいます。



POINT 04 子どもの集中力

子どもの集中時間は短いです。食事にかける時間は20~30分程度を目安にしましょう。

