

# 食事マナー指導に関する手引



平成 2 4 年 3 月  
宇都宮市教育委員会

## はじめに

宇都宮市教育委員会では、学校教育における食育の推進を図るため、平成21年10月に「宮っこ、食べっこ、元気っこプラン（宇都宮市学校教育食育推進行動計画）」を策定し、「食を通して、自らの健康を考え、判断し、実践できるたくましい宮っこ」の育成を目指して、学校・家庭・地域・企業の連携のもとに、全小中学校で総合的かつ計画的に食育推進事業を展開しております。

こうした取組の結果、「毎日朝食を食べてくる子どもの割合」や「好き嫌いをしない子どもの割合」は年々高まってきているなど、生きる上での基本となる正しい食習慣が子どもたちに定着しつつあります。

しかしながら、その一方では、「食事マナーへの関心」や「行事食・郷土料理への関心」など、重点的に取り組むべき課題も明らかとなっており、とりわけ、子どもたちの社会性を育てていくための「食事マナー指導」は、子どもたちが、豊かな社会生活を営んでいく上で必要不可欠なものであるとともに、箸使いをはじめとする日本古来の食事作法等を身に付けさせることは、食文化の継承や国際社会に生きる日本人のたしなみという観点からも、大変重要であると考えております。

本来、「食事マナー」をはじめとする食習慣は、生活の基盤となる家庭で、幼少期からしっかりと身に付けていくべきものではありませんが、食生活をはじめとするライフスタイルが多様化している今日においては、国の「第2次食育推進基本計画（平成23年3月策定）」でも、改めて学校教育における「食事マナー指導の充実」が求められているところでもあります。

このため、宇都宮市教育委員会では、全小中学校において、「食事マナー指導の充実」が図られるよう、全教職員が、児童生徒の発達段階にに応じて、系統的かつ計画的に食事マナー指導を実施していくために本手引を作成したものであり、この中には、学校教育だけでなく、家庭で躰けて欲しい内容や保育所・幼稚園等で幼少期に身に付けさせて欲しい内容も明記するなど、学校が家庭や地域と手を携えて実践していける内容を掲載しております。

本手引の作成に際して、今後、子どもたちにとって身近な存在である保護者や教職員等の大人たちが、子どもたちとの「共食」を通じて、繰り返し「望ましい食事マナー」を伝えていくことで、次代を担う全ての宮っこが、マナーを守って食事ができるようになることを期待するものであります。

終わりに、本手引の編纂にご尽力いただきました調査研究委員の皆様及び関係各位に対し、厚くお礼申し上げます。

平成24年3月

# 目 次

はじめに

<b>I 食事マナー指導の必要性と指導の観点</b>	<b>1～4</b>
1 国における食事マナー指導の目標	1
2 本市における食事マナー指導の位置付け	1
3 本市における食事マナー指導の基本的な考え方	2
4 本市における食事マナー指導の現状と課題	2
5 手引作成の考え方	3
6 食事マナー指導で目指す子どもの姿	4
<b>II 指導資料</b>	<b>5～50</b>
1 給食時間における食事マナー指導	5
低学年 「食事のあいさつ」「正しいしせい」「おはしの使い方」	
中学年 「食事中的話題」「食事中的話し方」「きれいに片付けましょう」	
高学年 「残さず食べましょう」「バイキングのマナー」	
中学生 「食べる速さ」「おかわりの仕方」	
2 学級活動等における食事マナー指導	26
小学校 低学年 「じょうずなはしのつかいかたについてかんがえよう！」	
「しょくじのマナー」	
中学年 「感謝して食べよう」	
高学年 「残さず食べよう」	
中学校 1学年 「楽しく美味しくバイキング」	
2学年 「我が国の食文化を見つめよう」	
3学年 「身に付いたかな 食事のマナー」	
振り返り表	
3 家庭への啓発	48
4 保育所・幼稚園等との連携	50
<b>参 考</b>	<b>51～65</b>
○ 学校給食担当者の意識調査	52
○ 保育所・幼稚園等の指導状況調査	56
○ 「食に関する指導の手引（文部科学省）」抜粋	58
○ 「平成22年度 食育白書（内閣府食育推進室）」抜粋	63

◆ 別添CD-R版：動画資料「お箸の持ち方・使い方」

製作：宇都宮市学校給食研究会 中学校栄養士班3・4班

## I 食事マナー指導の必要性和指導の観点

### 1 国における食事マナー指導の目標

- 文部科学省の「食に関する指導の手引（平成22年3月改定）」には、児童生徒の社会性を育むため、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けていくことを指導目標の一つに掲げ、次の指導内容例を示している。

- ◆ 社会性（食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。）
  - ・ 協力して食事の準備や後片付けをすること。
  - ・ はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事マナーを身に付けること。
  - ・ 協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながる。
  - ・ マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食すること。
  - ・ 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする。

### 2 本市における食事マナー指導の位置付け

- 本市では、平成21年10月に、学校教育における食育の基本的な考え方や具体的な目標などを示した「宮っこ、食べっこ、元気っこプラン（宇都宮市学校教育食育推進行動計画）」を策定し、学校・家庭・地域・企業との連携による食育推進事業を総合的かつ計画的に推進しており、その重点事業の一つに「食事マナーの指導」を位置付け、指導の充実を図っている。

#### 【基本目標】

社会性：食事マナーを身に付け楽しく食事をすることができます。

#### 【目標値】※「宇都宮市学習と生活についてのアンケート」

食事は、人と食べることにより、心を豊かにすることを知り、そのための食事マナーや食事を通じた人間関係形成能力を育成していきます。

指標	現状値(%) (平成22年度)	目標値(%) (平成27年度)
正しいお箸の使い方ができますか？	小学校6年 86.1 中学校3年 84.3	小学校6年 100 中学校3年 100
食事マナーについて関心がありますか？	小学校6年 81.2 中学校3年 71.5	小学校6年 100 中学校3年 100

### 3 本市における食事マナー指導の基本的な考え方

- 「食に関する指導の手引（文部科学省）」及び「宮っこ、食べっこ、元気っこプラン（宇都宮市学校教育食育推進行動計画）」で定める6つの基本目標のうち、食事マナー指導は子どもの「社会性」を育むものであり、第1節の指導内容例に示されるように、思いやりや気遣いなどが楽しい食事につながるものとして捉え、指導を展開していくものとする。
- 同プランに掲げる目指す子ども像「食を通して自らの健康を考え、判断し、実践できるたくましい宮っこ」の達成を踏まえ、「残さず食べること」や「きれいに片付けること」については、基本目標の「心身の健康」、「感謝の気持ち」と、「正しく箸や食器を使うこと」については、「食文化」と関連付けて伝えていくものとする。
- 平成24年度より小中一貫教育制度が完全実施となることから、小中9年間の子どもの発達段階に応じた「ねらい」や「指導内容」の目安を設定し、全校で系統的な指導を効果的に展開できるようにする。

### 4 本市における食事マナー指導の現状と課題（「食事マナーに関するアンケート調査結果」P.54～P.55）

- 各学校の食事マナー指導は、給食の時間などを通して、「挨拶」、「姿勢」、「食器の持ち方」、「お箸の持ち方・使い方」、「配膳の仕方」、「食べ方」、「食事中的話題・話し方」などの指導が実践されているが、小学校と中学校間及び学校栄養士と給食主任（担任）との間において、重点と考える「食事マナー指導の内容」には相違が見られることから、学校栄養士だけでなく、全学級担任の意識を高めるとともに、小中学校における指導内容を系統的に整理することで、効果的な指導方法を構築していく必要がある。
- 家庭への働きかけの方法として、「給食だより」が多用されているが、望ましい食習慣を身に付けるには、基本的な生活の場である家庭での幼少期からの躰が重要であり、保護者へのより積極的な啓発活動を行っていく必要がある。
- 幼少期の食育を担う幼稚園・保育園との連携についても、推進していく必要がある。

## 5 手引作成の考え方

「3 本市における食事マナー指導の基本的な考え方」, 「4 本市における食事マナー指導の現状と課題」を踏まえて、以下の考えで本書を作成した。

### (1) 「食事マナー指導で目指す子どもの姿」の一覧

- 本書では「学校の食事の場」や「食に関する授業」において、子どもたちに伝えるべき望ましい食事マナーを取り上げているが、「お盆を使った配膳」や「統一食器の使用」など、家庭との違いを鑑み、学校の給食時間を中心として考える「目指す子どもの姿」を想定している。
- 各学年（低学年・中学年・高学年・中学生）における目指す姿は、目安であり、各学校の子どもの実態や地域の特性などに合わせて重点的に取り組むべき内容を精査し、指導にあたることが望ましい。
- 「食事マナー指導で目指す子どもの姿」では、系統性を示すために表記の重複を避けているが、食事マナーについては、継続的な指導が必要であり、発達段階に応じて繰り返し指導していくものとする。

### (2) 食事マナー指導の進め方

- 子どもたちと一緒に食事をする学級担任が、年間190回程度実施される学校給食の場を生かして、「配膳」、「姿勢」、「食べ方」などについて、幅広い内容を取り上げて、繰り返し指導するとともに、ランチルームの活用時などに、学級担任と学校栄養士が連携して「箸の持ち方」などの指導を行う。
- 日常的な指導に加え、重点的に食事マナー指導を実施する週間を6月（国の「第2次食育推進基本計画」で定める「食育月間」）や10月（とちぎ食育月間）に設定し、給食（食育）主任と学校栄養士が中心となって計画を立てて、全校一斉にマナー指導が展開できるようにする。
- 食事マナーの重点指導週間（月間）においては、「お箸の持ち方」や「姿勢」など、学年を問わず繰り返しの指導が必要となる必須項目については、全校一斉に指導を実施する。

また、発達段階に応じた指導が必要となる場合には、児童生徒の実態に合わせて、学年ごとに異なる内容を指導するなど、工夫して実施する。



## Ⅱ 指導資料

### 1 給食時間における食事マナー指導

#### (1) 「食に関する指導の手引（文部科学省）」に基づく指導

- 食に関する指導の目標は、一度の実践や指導で達成されるものではなく、少しずつ時間をかけながら繰り返し行うことで理解が深まり、習慣化されるものである。
- 毎日繰り返し行われる給食の時間における食に関する指導は、食育を推進する上で極めて重要であるとされており、その指導内容は、下図のように2つに大別される。
- 「給食指導」は、食に関する指導の目標を達成するため、学級担任が、給食時間に行う「食に関する指導」であり、食育における「給食指導」の重要性を十分に認識し、日々指導するものである。

#### 給食の時間における食に関する指導

- 教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認させる。
- 献立等を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を学習させる。

#### 給食指導

- 給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事マナーなどを習得させる。

#### (2) 本市の給食時間における食事マナー指導

- 食事マナー指導は、子どもたちに日常的に指導できる学級担任が中心となって行うべきものであり、本節に掲載する指導資料は、学級担任が各クラスで指導を実施する際に活用できるよう作成したものである。
- 給食主任（食育主任）と学校栄養士が、各校の子どもの実態に合わせて重点指導週間等を計画する際にも、指導資料として活用する。
- 各資料の表面を子どもたちに提示、あるいは配付し、裏面の原稿をもとに子どもの発達段階に応じて、指導を進める。



## 【低学年 食事のあいさつ】

ー口メモ

たべものやつくってくれた人<sup>ひと</sup>にかんしゃのきもちをこめて  
「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。



食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命のある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめていう言葉です。

人間は自然界の動物や植物の命を頂いて食べることで生きています。

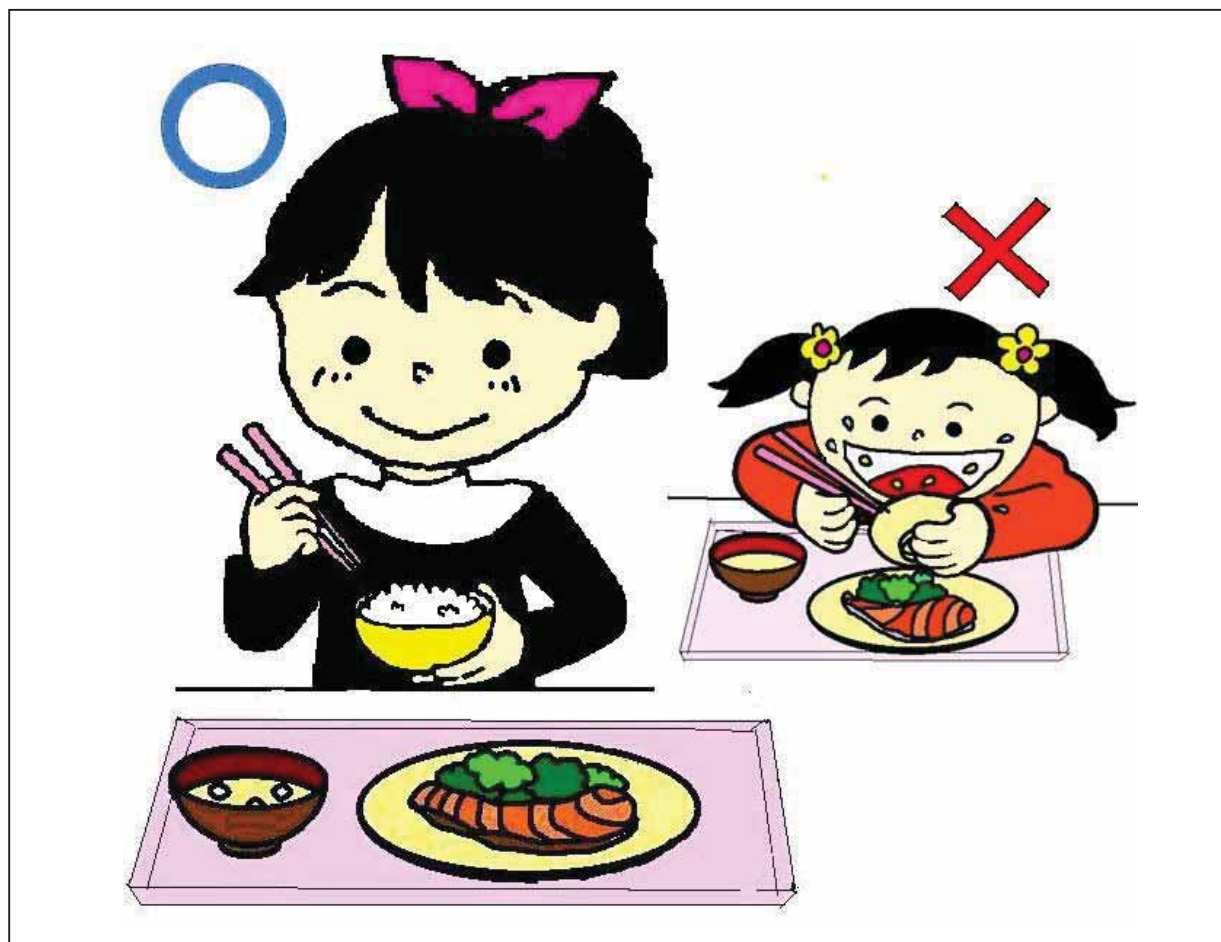
また、農家の人々が農作物を育てて収穫したり漁業にかかわる人が魚介をとったり、畜産業や食品加工業、運送業など私たちに食品が届くまで多くの人たちが関わっています。それから、学校や家庭で食事を作ってくれている人たちもいます。

それらのたくさんの命とたくさんの人たちに感謝の気持ちを忘れずに、心をこめて食事のあいさつをしましょう。

## 【低学年 正しいしせい】

ー口メモ

せすじをのばして、<sup>ただ</sup>正しいしせいで<sup>た</sup>食べると、<sup>み</sup>見ためもうつくしく、<sup>た</sup>食べものがからだの<sup>なか</sup>中で、きちんとはたらいてくれます。ちやわんやおはしを<sup>ただ</sup>正しくもって、<sup>ただ</sup>正しいしせいで<sup>た</sup>食べましょう。



指導資料原稿

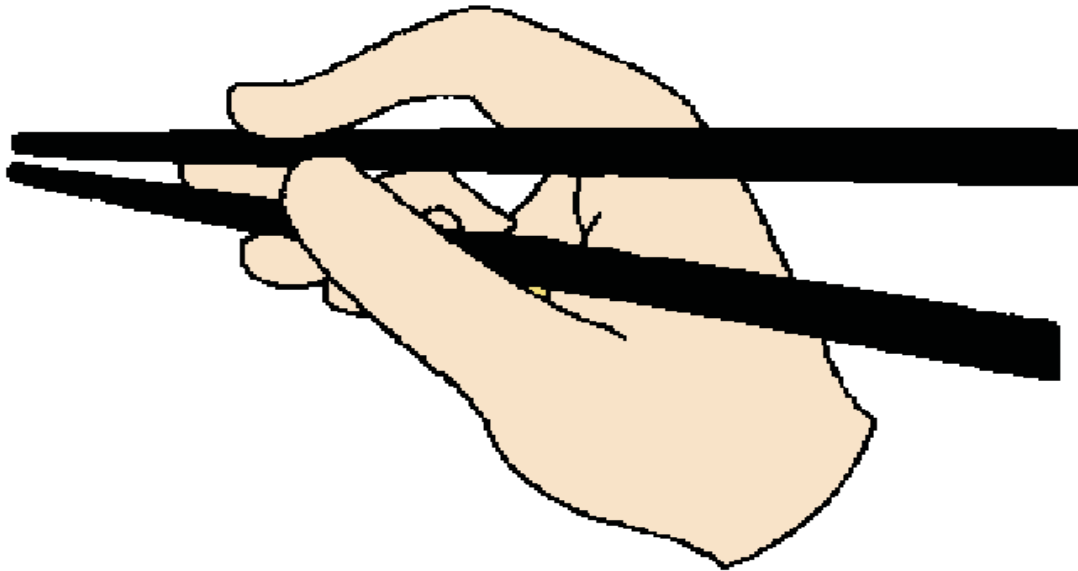
頭・ひざ・腰を結ぶ線とひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージします。体と机の間は、こぶし1つ分くらいを開けます。茶碗やおわんを持たずに背中を丸めて食べると胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。

## 【低学年 おはしの使い方】

一口メモ

おはしを<sup>ただ</sup>正しくもって、<sup>つか</sup>使うことができると、<sup>み</sup>見<sup>め</sup>た目もうつくしく、<sup>た</sup>りょうりもおいしく食べられます。

おはしの<sup>ただ</sup>正しい<sup>かた</sup>もち方をおぼえ、<sup>つか</sup>使えるようにれんしゅうしましょう。



日本人の食事作法は「はしにはじまり，はしにおわる」というほど，はしは重要な食事道具です。中国が発祥の地で日本に伝えられたという諸説があり，古くから毎日はしを使う食生活のおかげで日本人の手先が器用になったとも言われています。

はしの使い方やもち方ができないと食べ物をこぼしてしまい，他の人に悪い印象を与えてしまいます。逆に，はしの使い方がきちんとしていると料理が食べやすく，周囲にも好印象を与えます。

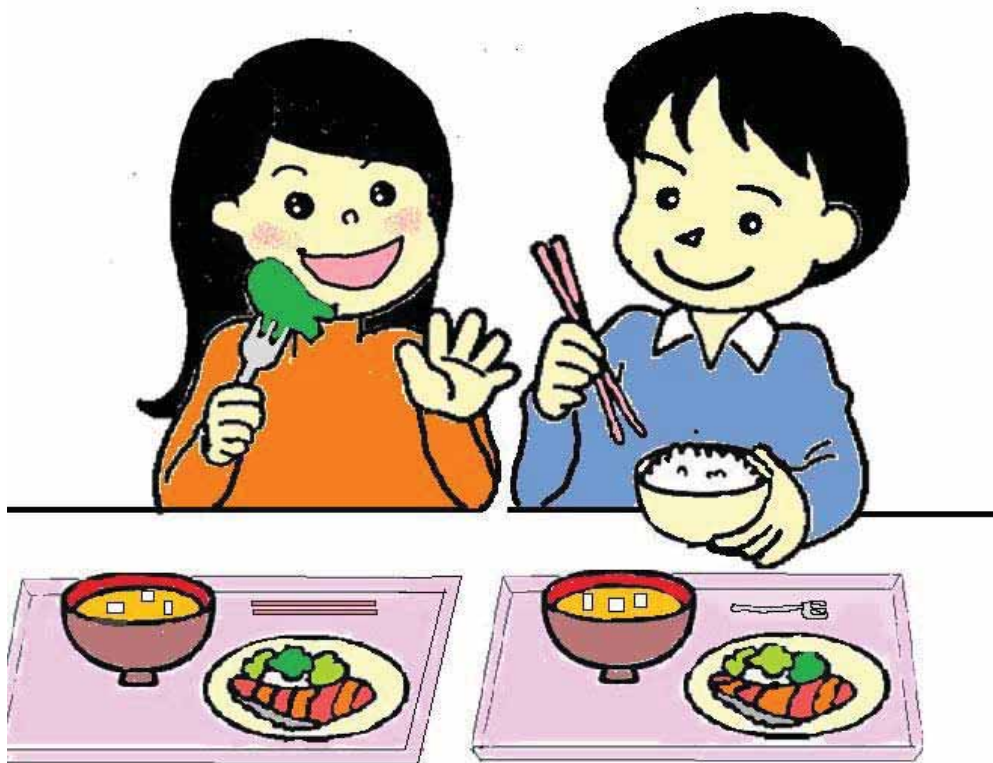
間違った持ち方や使い方慣れてしまうと，正しい持ち方や使い方に直すには大変苦労します。大人になった時に恥ずかしい思いをしないためにも，毎日の食事で正しい持ち方や使い方を身につけましょう。

## 【中学年 食事中の話題】

一口メモ

食事しょくじにあった楽しい話たの はなしをしましょう。

みんながいやがる話はなしやこわい話はなし、きたない話はなしはしないように  
にしましょう。



会話を楽しみながら食事をするのはよいことですが、食事  
中の話題には気をつけましょう。

こわい話や汚い話，気持ち悪くなる話などは，一緒に食べて  
いる人に嫌な感じを与えますので，しないようにしましょう。

また，「おいしくない」「これ，嫌い」などと言うと，一緒に  
食べている人も同じ気分になってしまいます。「苦手な味だな  
あ」と思っても，口に出さないように心がけましょう。

楽しい気分で食事をすることは，食べ物の消化吸収を良くし  
ます。みんなで楽しい雰囲気ですりできるように，食事  
中の話題に気をつけましょう。



## 【中学年 食事中の話し方】

一口メモ

たの しょくじ 楽しく食事ができるように、しょくじちゅう はな かた き 食事中の話し方に気をつけま  
しょう。

おお こえ はな 大きな声で話したり、くち た もの い 口に食べ物を入れたまま話したりしな  
いようにしましょう。



会話を楽しみながら食事をするのはよいのですが、大声でしゃべるのはマナー違反です。周りの人の迷惑になるので気をつけましょう。

また、おいしいからといって、一度にたくさんの食べ物を口に入れるのはよくないことです。また、口に食べ物をいれたままおしゃべりするの、一緒に食べている人に嫌な感じを与えます。

みんなと楽しい雰囲気ですることは、食べ物の消化吸収をよくしますので、食事中的話し方に気をつけましょう。

## 【中学年 きれいに片付けましょう】

ー口メモ

あとかたづ  
後片付けは「ごちそうさま」をしてから、みんなで協きょうりよく力し  
おこな  
て行いましょう。きれいに片付けかたづができたか、最後さいごはきちん  
かくにん  
と確認かくにんしましょう。



作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちをもって、「ごちそうさま」をした後は、みんなで協力して、きれいに片付けるようにしましょう。

**【給食当番】**

- ・ 同じ食器が、きちんと重ねてあるか確認しましょう。
- ・ 配膳台は、台ふきでよごれをきれいにふきとってから、片づけましょう。

**【給食当番以外の児童】**

- ・ 食べ残したものは、食缶などにもどしましょう。
- ・ 食器の中に食べ物の残りがついたまま、重ねないように気をつけましょう。
- ・ おぼんに、ジャムの袋やストローなどがのったまま、重ねないようにしましょう。
- ・ はしやスプーン、フォークは、向きをそろえて返しましょう。

## 【高学年 残さず食べましょう】

一口メモ

給食のこん立は、栄養のバランスを考<sup>かんが</sup>えて作<sup>つく</sup>られています。「に<sup>て</sup>が手だから」「食<sup>た</sup>べきれないから」といって残<sup>のこ</sup>してしまうと、栄養<sup>えいよう</sup>バランスが<sup>わる</sup>悪くなってしまうです。

また、食<sup>た</sup>べ物がなくて、た<sup>ひと</sup>くさんの人<sup>ひと</sup>が困<sup>こま</sup>っている国<sup>くに</sup>もあります。食<sup>た</sup>べ物を大切<sup>たいせつ</sup>にする心<sup>こころ</sup>や、感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>する気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちをも<sup>も</sup>って、残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べるようにしまし<sup>し</sup>ょう。



給食の献立は、栄養バランスを考えて作られています。なぜなら、健康を保つためには、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切だからです。バランスの悪い食事を続けていると、健康を害することにもつながります。きれいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食べすぎらいにならず、少しずつでも食べる努力をしましょう。

給食の量が多いと残してしまう人は、食事以外の間食などで食べすぎていませんか？一日の食事バランスについて、考えてみましょう。

食べ物がなくて、たくさんの方が困っている国もあります。食べ物を大切に作る心や、感謝する気持ちをもって、残さず食べるようにしましょう。

## 【高学年 バイキングのマナー】

ーロメモ

バイキングは、大皿によ<sup>おおざら</sup>そられたいろいろな料理<sup>りょうり</sup>を自分<sup>じぶん</sup>で選<sup>えら</sup>んで食<sup>た</sup>べます。

栄養<sup>えいよう</sup>のバランスを考<sup>かんが</sup>えて、自分<sup>じぶん</sup>が食<sup>た</sup>べられる量<sup>りょう</sup>を取<sup>と</sup>り分け、取<sup>と</sup>ってきた料理<sup>りょうり</sup>は残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べるようにしましょう。

また、後<sup>あと</sup>の人<sup>ひと</sup>のことを考<sup>かんが</sup>えて、取<sup>と</sup>り過ぎ<sup>すぎ</sup>ないように気<sup>き</sup>をつけましょう。



「バイキング」とは、もともと北ヨーロッパの海賊のことをいいました。その海賊の宴会のときには、丸焼きの肉や魚やそのほか様々な料理を大皿に盛り、自分の好きな物を自分で好きなだけ食べたり飲んだりしました。「バイキング」は、それにちなんで名前がついた料理の形式で、自分で料理を選んで食べます。

「バイキング」は、自分で好きなように料理が取れますので、ついつい取りすぎてしまいがちです。栄養バランスや自分が食べられる分量を考えて取り、取り過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう。また、料理は後に取りる人のことを考えて、端からきれいに取り、取ってきた料理は残さず食べるようにしましょう。おかわりは、最初に持ってきた料理がすべて食べ終わってから、皿を持って静かに取りに行くようにしましょう。

「バイキング」のマナーを守り、楽しく会食しましょう。

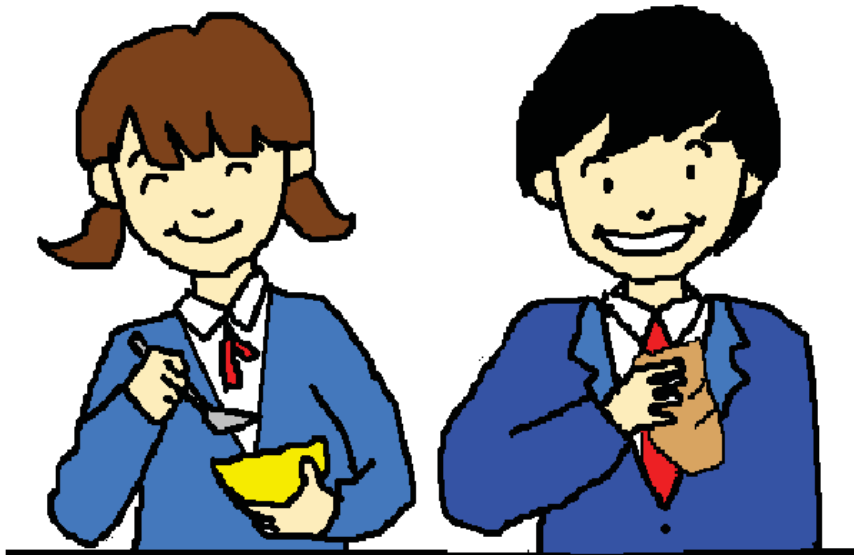


## 【中学生 食べる速さ】

ーロメモ

時間やいっしょに食べる人に合わせて、会話を楽しみながら  
ほどよい速さで食べましょう。

速く食べると、かむことがおろそかになりがちです。ゆっく  
り、よくかんで食べると「消化吸収がよくなる」「あごや歯が  
丈夫になる」「脳の働きがよくなる」「食べすぎを防ぐ」など、  
からだによいこともたくさんあります。



給食の時間の中でも、食べる時間は15分程度です。

速すぎたり、遅すぎたりせず、時間やいっしょに食事をして  
いる周りの人のペースに合わせて、会話を楽しみながら食べま  
しょう。

また、速く食べると、かむことがおろそかになりがちです。  
ゆっくり、よくかんで食べると

- ・ 消化吸収がよくなる
- ・ あごの筋肉が発達して歯並びがよくなる
- ・ 脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる
- ・ 食べ過ぎを防ぐ効果がある

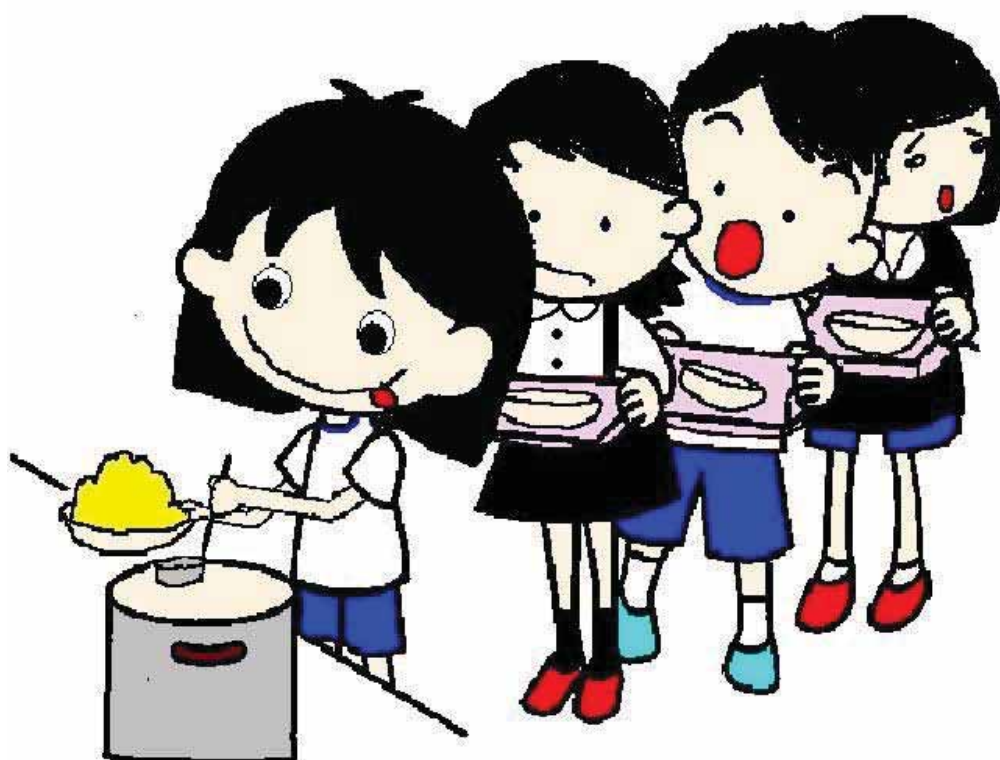
(文部科学省「食に関する指導の手引」より)

など、からだによいことがたくさんあります。

## 【中学生 おかわりの仕方】

ーロメモ

給食では、どうしても配りきれなかったものは「おかわり」になりますが、栄養バランスや周りの人のことを考えてできるようにしましょう。



給食はみなさんの年齢から量を考えて作られていますので、クラスに分けられたものはクラスで配りきるのが理想です。どうしても配りきれなかったものは「おかわり」になりますが、自分の分が食べ終わってからおかわりするようにしましょう。

また、おかわりをするときは栄養バランスやおかわりをしたい友達のことも考えましょう。こぼさないように気をつけることも大切です。もし、こぼしてしまったら自分できれいにしましょう。

## 2 学級活動等における食事マナー指導

### (1) 学級活動の内容に示される食に関する指導

- 小学校学習指導要領では学級活動2内容(2)キに、中学校学習指導要領では学級活動2内容(2)ケに、「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」が例示されている。
- 学校給食に関する内容は、給食の時間を中心に指導するが、学校給食を教材として活用するなど、多様に指導方法を工夫するとともに、学級活動等の時間でも取り上げ、その指導の特質を踏まえて、計画的に指導する必要があるとしている。
- 活動内容「(1)学級や学校の生活づくり」で、食に関する指導を取り上げる場合は、「友達と楽しく和やかに食べるためのグループ作り」や「食事中の楽しい話題や過ごし方」などについて、学級の全員で話し合い、望ましい人間関係を築くとともに、児童生徒自らが主体的に楽しい給食の時間を作ろうとする自主的・実践的な態度を育成することが求められている。

### (2) 本市における学級活動における食事マナー指導

- 望ましい食事マナーについては、行動や態度を身に付けさせるだけでなく、その意味を考えることなどを通して、一緒に食べる人や料理を作ってくれた人のことを気遣う「心の育成」や「食文化の理解」が必要であることから、学級担任等が、学級活動において食事マナーに関する授業を展開する際には、各校の特別活動の年間指導計画と実情に合わせて、指導を計画的に進めるものとする。

### (3) 振り返り表の活用

- 子ども自身が自分の食事マナーについて振り返ることができるよう、「食事マナー指導で目指す子どもの姿」の一覧表の内容に重ねた「振り返り表」を掲載している。
- 活用にあたっては、年度末や重点指導週間終了後の「朝の会」や「帰りの会」などの時間を使って、給食時間や学習内容を想起させながら振り返りを行い、食事マナーの意識を継続的に高めるようにする。

1 題材名 しょうずなはしのつかいかたについてかんがえよう！

2 題材について

最近、食事内容の変化、家族環境の変化に伴い、食に関わる様々な問題が見られるようになってきた。それに伴い、学校給食においても、姿勢、作法、好き嫌いなど、食事のマナー指導についてもう一度見直す必要があると考えられている。

日本の食文化であるはしの使い方についても例外ではない。正しいはしの持ち方や使い方、はしに関する正しいマナーについて知らない大人もいる。はしを正しく使えていなくても何とか食事をする事ができるため、改善しようとする意識が低いように思われる。

本題材では、はしを正しく使って食事をする事が日本の文化の大切なマナーの一つであるという認識を持たせ、はしを正しく持つ方法を指導していきたい。また、正しくはしを使えるようになるための練習も行い、実践につなげていきたい。

3 ねらい

- はしを使う日本の文化やマナー、正しいはしの持ち方について知るとともに、これからの生活において正しくはしを使おうとする態度を育てる。

4 展開

	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ 自分のはしの持ち方を確認し、正しいはしの持ち方について学習することを 知る。	○ 給食時の児童のはしの持ち方の写 真を撮り、はしの持ち方の実態を把握 する。 ○ 正しいはしの持ち方の学習をする ことを児童に知らせる。
本時	1 世界の食事と日本の食事の様子を比較することにより、はしは日本の文化であることを知る。 ・ はしを使わない国もある。 ・ 国によって食事の仕方が違う。 ・ 昔からはしを使って食事をしてい た。  2 自分のはしの持ち方や使い方について考える。 ・ 正しく持つと上手に食べ物を持て ると教えてもらった。 ・ 上手だと言われたことがある。 ・ 食べ物を刺してはいけないと言わ れた。	○ 写真などを使って、世界の国々の食 事の仕方について紹介することによ り、食事を手で食べたり、ナイフやフ ォーク、はしを使って食べたり、国に よって食べ方が違うことに気付かせ る。 ○ 世界の国々と日本の食事の違いに ついて考えさせることにより、はしが 日本の文化であることに気付かせる。 ○ 幼稚園や保育園、家庭でよく言われ ていることを発表させ、はしを正しく 使うことのよさや気をつけることを 明らかにする。 ○ はしを使うときのマナーについて も意識させるようにする。 ○ 絵(「食に関する指導の手引」等を 活用)や写真を見せながら説明するこ とにより、以前写真を撮った自分のは しの持ち方使い方が正しいどうか確 認させる。

<p>本時</p>	<p>3 本時の活動のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;">       じょうずなはしのつかいかたについてかんがえよう！     </div> <p>4 正しいはしの使い方について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ はしを正しく持つことができた。</li> <li>・ 上の方のはしがうまく動かない。</li> <li>・ 下の方のはしは動かさなくてもよいのか。</li> <li>・ いつも食べているときの持ち方と違った。</li> </ul> <p>5 正しいはしの使い方の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小豆をあまり運ぶことができなかった。</li> <li>・ 何秒で何粒運べるかやってみたい。</li> <li>・ もっと上手におはしを使えるようになりたい。</li> </ul> <p>6 練習の結果を発表し合うなどして、本時を振り返るとともに、はしの持ち方や使い方、マナーについて、これからの自分の目標を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ はしを上手にを使って食べたい。</li> <li>・ 家に帰って家族にも教えよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 拡大図を見せながら、まず、上のはしの持ち方や動かし方、下のはしの持ち方を実際にはしを使いながら確認し、上のはしを動かし、下のはしは固定しておくことを意識させる。</li> <li>○ 実物投影機などを使ってはしの握り方や動かし方を映し出すことにより、それを見ながら一人一人の子どもが練習できるようにする。</li> <li>○ 適宜、上手に持てる子やうまく使えるようになった子にこつ等を尋ねたり、うまく使うことのよさを質問したりするようにする。</li> <li>○ 小豆が入っている一方の皿からはしを使って小豆をつまみ、もう一方の皿に移させる練習をさせる。</li> <li>○ 日本一の記録が10粒7秒であることを知らせ、豆運びゲームをすることによって、楽しみながら正しいはしの使い方ができるようにする。</li> <li>○ 正しいはしの使い方ができると、速く確実に運ぶことができることに気付かせる。</li> <li>○ 学んだことを振り返り、目標を考えさせることにより、食事の時は、正しいはしの持ち方や使い方を意識して食べようという意欲を高める。</li> </ul>
<p>事後</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 正しいはしの持ち方や使い方を身に付けるため、給食時や家庭での食事の中に進んで実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 通信等(ワークシート)により家庭に協力を依頼したり、給食時間に個別に指導したりしながら、正しいはしの持ち方や使い方、マナーについての定着を図るようにする。</li> </ul>

# おはし めい人になろう!

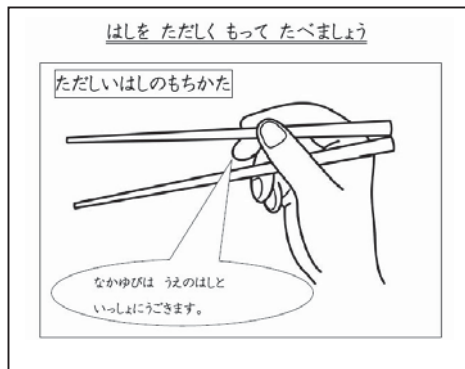
ねん くみ

なまえ

	/	/	/	/	/	/	/
ゆびをのばして、1の字をかく。							
上のはしだけ、うごかす。							
おまめを1つぶはさむ。							
おこめを1つぶはさむ。							
おはしをつかって、きれいにたべることができる。							

よくできた○ もうすこし○ がんばろう△

★ これから、がんばりたいことを、かきましょう。



★ おうちのひとから



1 題材名 しょくじのマナー

2 題材について

児童は当番を中心に協力して準備し会食を楽しんでいる。マナーについては、まず給食に慣れていくことを優先し、食事中における会話や姿勢、立ち歩き等、場面に応じて個別に指導してきた。

しかし、学校生活に慣れてきたこの時期に、みんなが気持ちよく食べるための約束としてマナーを指導することは、学級集団にとって必要であると考え。

本時では、まず本学級の給食の様子をビデオで振り返り、食事中の会話、姿勢、立ち歩き等の視点から問題に気付かせる。次に、みんなが気持ちよく食べるための改善方法を話し合い、学級全体でマナーへの意識を高めていく。さらに、自分の改善すべき点に気づかせ、実践していくめあてを具体的に考えさせることにより、食事のマナーを身に付けていく意識を高めていきたい。

指導にあたっては、ビデオが個人への指摘とならないよう、学級の賑やかな雰囲気を与える短時間の内容とし、みんなが考えていく問題提起とする。

3 ねらい

- 食事のマナーはみんなで楽しく食べるために大切であることを理解し、マナーを身につけ友だちと楽しく食事をしようとする態度を育てる。

4 本時の展開

	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ 家の食事の様子についてのアンケートに答える。	○ 各家庭での食事の様子を把握するため、アンケート調査を行う。
本時	1 給食時のビデオを視聴して、食事の様子から課題に気付く。 2 本時のめあてを知る。	○ 食事の様子を見せ、もっと給食の時間が楽しくなる方法を考えさせる。
	しょくじのマナーを考えよう	
	3 みんなが気持ちよく食事をするために改善するところを話し合う。	○ みんなが気持ちよく食べるための約束が「マナー」であることを確認する。
	4 みんなが気持ちよく食事をするための、食事中の話し方、行動、姿勢について、身に付けていくことを考える。	○ 食事の様子から、大声で会話したり、立ち歩いたりしていること（各クラスの課題）に気付かせる。 ○ 児童の発表を、学級のマナーとして示していくことにより、身に付けていくべきことを知らせる。 ①大きな声でおしゃべりしない。 ②グループで聞こえる声で話す。 ③給食の前にトイレに行く。 ④食事の時は席を立たない。 ⑤よい姿勢で食べる。
	5 これから実践していく食事のマナーを決めて、ワークシートに記入し発表する。	○ 事前にとった家の食事の様子アンケートの結果を知らせ、守るべきマナーを考え発表させることにより、意識を高める。
事後	○ 自己決定したことを給食時に実践し、振り返る。	○ 一人一人の頑張りを賞賛する。

## しょくじのマナーをかんがえよう

ねん くみ( )

### ☆ みんながきもちよくしょくじをするためにたいせつなこと

- ① おおきなこえでおしゃべりしない。
- ② グループにきこえるこえではなす。
- ③ きゅうしょくのまえにトイレに行く。
- ④ きゅうしょくのときにせきをたたない。
- ⑤ しせいをよくしてたべる。

### ☆ わたし(ぼく)にたいせつなことは、                     ばんです。

だからです。

### ☆ がんばりチェック!(まもれたら○, もうすこしなら△をつけようね。)

にち	にち (げつようび)	にち (かようび)	にち (すいようび)	にち (もくようび)	にち (きんようび)
チェック					

### ☆ せんせいから

### ☆ おともだちから

1 題材名 感謝して食べよう

2 題材について

食事内容の変化に伴い、家族環境の変化で核家族化が進むと共に、家族と一緒に食事をとる機会が少なくなり、食事をするときのマナーにはどのようなものがあるのか、それにはどのような意味があるのかなどが教えられることが少なくなっている傾向にある。それに伴い、学校給食においても、あいさつ、姿勢、作法、好き嫌いなど、食事のマナー指導についてももう一度見直す必要があると考えられている。

本題材では、普段何気なく食べている食べ物がどのようにしてできているのか、食事の挨拶である「いただきます」「ごちそうさま」にはどのような意味が込められているのかを考え、食事ができるまでに関わっている人々に、感謝の気持ちをもって食事をとることの大切さに気づき、自分なりの目標を立てることができるよう指導していきたい。

3 ねらい

- 食事ができるまでに関わっている人々に、感謝の気持ちをもって食事をとることの大切さに気づき、食事のあいさつをすることができるようにする。

4 展開

	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ 家の食事の様子についてのアンケートに答える。	○ 各家庭の食事の様子を把握するため、アンケート調査を行う。（学習と生活のアンケート結果を使うこともできる）
本時	1 アンケート結果から「いただきます」「ごちそうさま」をどうして言うのか考える。	○ アンケート結果から、あいさつをせずに食べてしまうことがあるという回答に着目させ、本時はなぜあいさつが必要なのかを考える時間であることを知らせる。
	2 本時の活動のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">食事のあいさつについて考えよう。</div>	
	3 「いただきます」にはどんな意味があるのかグループで話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どんな意味なのかな。</li> <li>・ 「ありがとう」の意味が込められていることが分かった。</li> </ul>	○ カレーの食材を例にし、それぞれの食材がみんなの口に入るまでにどのような経路をたどってくるかグループで考え図に表すことができるようにする。 ○ 「いただく」はもらうを丁寧に言った言葉であり、カレーの食材を通し自分たちは何をもらっているか考えさせる。

	主な学習内容と活動	指導上の留意点
	<p>4 「ごちそうさま」の意味についてグループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べるまでにいろいろな人が関わっていることが分かった。</li> <li>・ たくさんの人がいて、初めて食事ができることが分かった。</li> <li>・ 「ごちそうさま」の意味が分かった。</li> <li>・ 食事ができるまでにかかわってくれたすべての人への感謝の気持ちを表すことばだと思った。</li> </ul> <p>5 「いただきます」「ごちそうさま」をどのように言ったらよいか話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大きな声で言う。</li> <li>・ 姿勢を正して言う。</li> <li>・ ていねいに言う。</li> <li>・ 一人で食べるときも、あいさつをする。</li> </ul>	<p>○ 「いただきます」は食べ物の命に対して「ありがとう」の気持ちが込められた言葉であることに気付くようにする。</p> <p>○ 活動3で作成したカレーを食べるまでの図をもとにカレー等給食が出来上がるまでにどんな人が関わっているか（農家、酪農家、漁師、お店の人、作る人など）を考えさせる。</p> <p>○ 「ごちそうさま」は料理やその材料を作ってくれた人々、その他にも肥料を作る人、その機械器具を作る人など、多くの人に対しての感謝の気持ちであることを知らせる。（資料イラスト「食に関する指導の手引」P. 212）</p> <p>※資料</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>昔の人は、季節の食べ物を工夫して料理にしていました。お客様をもてなすとき、野や山を「かけ走って」材料を見つけてきたところから、「ご馳走様」といい、そのことに感謝して「ごちそうさま」と言うのです。</p> </div> <p>○ お弁当の日や給食の時間を振り返らせることで、家族や調理員さんへの感謝の気持ちを持つことができるようにする。</p> <p>○ 今後どのようにあいさつすればよいのかを考えるようにする。</p> <p>○ 食事のあいさつをすることで感謝の気持ちを表すことに気付くことができるようにする。</p>
事後	<p>○ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えるようになるため、給食時や家庭の食事ですんで実践する。</p>	<p>○ 通信等により家庭に協力を依頼したり、給食時間に個別に指導したりしながら、食事のあいさつの定着を図るようにする。</p>

# 食事のあいさつについて考えよう

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

「いただきます」



「ごちそうさまでした」



## 「ごちそうさま」について

昔の人は、季節の食べ物を工夫して料理にしていました。お客様をもてなすとき、野や山を「かけ走って」材料を見つけてきたところから、「ご馳走様」といい、そのことに感謝して「ごちそうさま」と言うのです。

- これから、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をどのように言っていたか思い出しましたか。

1 題材名 残さず食べよう

2 題材について

児童はこれまでに、家庭科の学習で「食べ物の3つのはたらき」について学んでおり、「栄養バランスのよい食事が大切であること」について理解している。しかし、給食時の様子を見ていると、残したり減らしたりする児童が多く、特に魚や和え物などの和風料理や野菜を使った料理を残す傾向にある。

栄養バランスだけでなく、食事を作ってくれる人やそれに携わっている人の気持ちから残さず食べることの大切さを考えていくことで、食事のとり方について見つめなおせるようにしていきたい。

3 ねらい

- 食事を作ってくれる人やそれに携わっている人の気持ちから残さず食べることの大切さを考えていくことで、残さず食事をとろうとすることができるようにする。

4 本時の展開

	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ 食事のとり方に関するアンケートに答える。	○ アンケート調査と給食の残量調査を行う。
本時	1 アンケート結果を見て、気付いたことを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 好き嫌いのない人もいる。</li> <li>・ 嫌いなものは食べない人が多い。</li> </ul>	○ アンケート結果から、クラス全体の食べ物の好き嫌いの傾向をとらえさせる。
	2 本時のめあてを確認する。	
<div style="border: 1px solid black; width: 30%; margin: 0 auto; padding: 5px;">残さず食べよう</div>		
	3 食事を作ってくれる人の気持ちについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 残さず食べてほしい。</li> <li>・ たくさん残っていると悲しい。</li> <li>・ いっぱい食べてほしいと考えて作っていると思うので、残念な気持ちだと思う。</li> </ul>	○ どんな気持ちで作っているかを考えさせることで、感謝の気持ちをもつことができるようにする。 ○ 給食の残菜の入った食缶の写真を示し、作った人がそれを受け取った時の気持ちについて考えることで、食事を作ってくれている人の気持ちを想像させる。

	<p>4 残さず食べるために、できることをグループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 嫌いなものも食べるようにする。</li> <li>・ 嫌いなものをなくすために、家でも少しずつ食べるようにする。</li> <li>・ おやつを食べ過ぎて、食事を残してしまうことがあるので、おやつを量を減らすようにする。</li> </ul> <p>5 本時を振り返り、今後の食生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事はかんたんに残してはいけな いと思った。</li> <li>・ きらいなものも、食べられるよ うにしていきたい。</li> <li>・ 作っている人のためにも、自分 のためにも、残さず食べるように していきたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事は、その料理を作る人ばかりで はなく、その材料を作る人、肥料を作 る人など多くの方が携わっているこ とにも触れ、感謝の気持ちをはぐくむ ようにする。</li> <li>○ 給食調理員や給食食材の生産者の 思いをビデオや手紙等で児童に伝え、 望ましい食事のとり方について考え られるようにする。</li> <li>○ 嫌いなものを克服した経験談など を紹介し、好き嫌いや食べ残しをなく す方法をグループで話し合わせ、自分 でも試してみようという意欲をもた せる。</li> <li>○ これからの食事のとり方について、 実践していきたいことを書かせる。</li> </ul>
事後	○ 実践できたことを、帰りの会などで発表し合う。	○ 一人一人の頑張りを賞賛し、継続できるように実践意欲を高める。

# 残さず食べよう

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

- 食事を作ってくれている人は、どのような気持ちで作っているのか、考えてみましょう。

- あなたがしている「残さず食べるための工夫」は？



- お友達の「残さず食べるための工夫」で、自分でもできそうなことは？

- これからの食事で心がけようと思ったことは？





1 題材名 楽しく美味しくバイキング

2 題材について

冒険活動教室でバイキング形式の食事をとることにおいて、バランスよく料理を選ぶことの大切さを再確認する。たくさん並んでいる中から、自分の体に見合う量を、栄養のバランスを考えて選ぶことができるようにする。また、他の人のことを考え配膳の量を考えたり盛り付けを工夫したりすることで、バイキングでの食事マナーの在り方を理解させ、食事のマナーを守って、楽しい雰囲気でお食事をしようとする意欲を持たせたい。

3 ねらい

- バイキングの料理の盛り付け方やお代わりの仕方を理解し、みんなで楽しく和やかに食事をする態度を育てる。

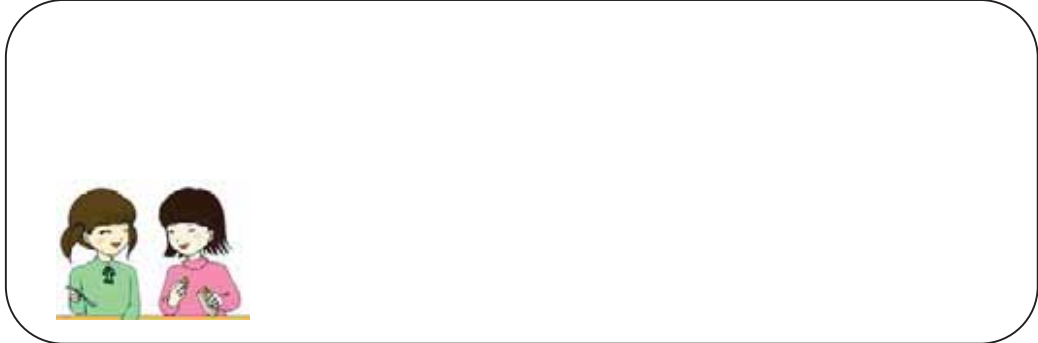
4 本時の展開

過程	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 冒険活動センターのビデオを視聴して、食事の様子や5年生での経験を想起し、バイキング食での課題に気づく。</li> <li>○ バイキングの内容を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ バイキング食の様子を見せ、問題点について話し合うことで、もっとバイキング食のよさや会食が楽しくなる方法を考えさせる。</li> <li>○ 問題のある配膳例を示すことによって、みんなが考えていく問題提起となるようにする。</li> </ul>
本時	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 食事中に気をつけているマナーについて発表し合う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べる速さ</li> <li>・ 食べ方</li> <li>・ 会話の内容</li> </ul> </li> <li>2 バイキングでの食事を楽しい会食にするために、心がけることについて話し合い、発表する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスや彩りを考えて盛り付ける。</li> <li>・ こぼさないように盛り付ける。</li> <li>・ 他の人のことを考えてとる。</li> </ul> </li> <li>3 冒険活動において自分が心がける食事マナーをまとめ、発表する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ これまでの問題点や改善点について、対策が明確になるよう、具体的な項目ごとにまとめられるようにする。</li> <li>○ 給食は会食の場であることを意識させて、共に食事をする友だちを思いやる心を持って考えるよう支援する。</li> <li>○ 食事中の話題についてもマナーの一つであることに気づき、話し合えるように助言する。</li> <li>○ 栄養面や盛り付け方等の問題点に気づき、改善点をまとめられるように写真や絵で場面を表示できるようにする。</li> <li>○ グループで自分達の課題としてまとめられるようボードに記入し、発表できるようにする。</li> <li>○ 生徒の発表を学級のマナーとして示すことにより、学級で互いに協力しながら改善する必要性に気付くようにする。</li> <li>○ みんなが気持ちよく会食をするためのマナーを項目ごとにボードに掲示し、改善策を確認できるようにする。</li> </ul>
事後	<ol style="list-style-type: none"> <li>4 自分の改善策やクラスの目標を意識して、冒険活動でのバイキングやこれからの食事の場において、実践する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各自の食事の様子を振り返らせ、改善すべきマナーを考えさせる。</li> <li>○ ワークシートに記入させ、発表させることにより、意識を高められるようにする。</li> </ul>

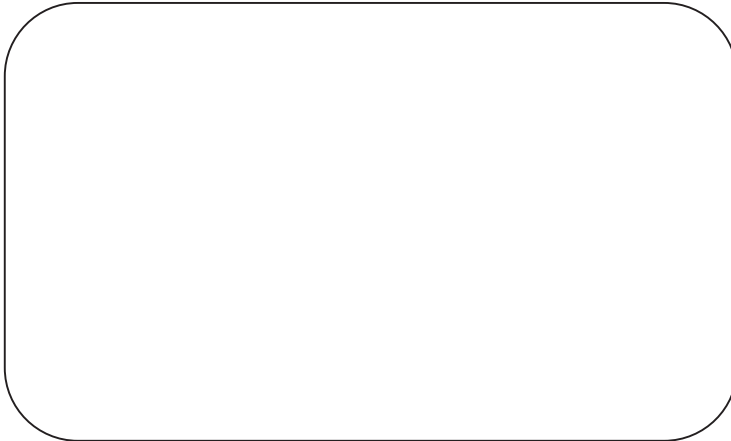
# 楽しくおいしくバイキング

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

- 食事に気を付けているマナー



- バイキングでの食事で気を付けること



- 冒険活動の食事を楽しくおいしく食べるための目標を書きましょう。



- 冒険活動での食事は怎么样了か。



1 題材名 我が国の食文化を見つめよう

2 題材について

食文化はその地方・風土にあわせて発展しており、気候によって産物が異なったり、文化や風習などにより食材の扱い方も変わってきたりと、食を通してものの感じ方や考え方、生活習慣などの違いが見えてくる。また、その土地に生活する人にあったものが食べられ、その土地で発展してきた様々な食文化がある。

また、学校給食も多様化し、和食・洋食・中華・世界の料理など、様々な献立が登場するようになった。日本の食文化に目を向け、日本人にあった食文化のよさや食事のマナーを見直させたい。

3 ねらい

- 和食のよさに気づき、自らも伝統を継承しようとする態度を養う。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を高める。

4 本時の展開

過程	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ これまでの学習を想起しながら、世界の料理や日本の伝統食・行事食について、特徴を考えておく。	○ 給食週間の内容や家庭科の伝統食の学習を想起して、食文化に関心を高めて本時に臨めるよう、伝統食や世界の料理などの資料を掲示する。
本時	<p>1 食生活学習教材（P.22～23）を読み、本時の学習のめあてをつかむ。</p> <p>2 洋風料理のテーブルマナーの仕方について調べてきたことを発表し合い、気付いたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろなマナーがある。</li> <li>・ どの国のマナーも一緒に食べる人のことを考えたものだった。</li> </ul> <p>3 世界の料理と日本食の相違点から、日本の食文化のよさについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気候・風土・文化</li> <li>・ 箸の様々な使い方</li> </ul> <p>4 今後の自分の食事マナーについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本の食事では、箸だけでなく、いろいろな食器具を使うので、上手に使えるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食の献立表などから、普段から様々な国の料理を口にしていることに気づかせる。</li> <li>○ 気候や宗教による違いなど、食文化から見えてくる世界の国々の特徴に気づかせる。</li> <li>○ 食事を誰かとすることは、人との交流を深める場となることに気付くようにする。自分だけでなく相手のことを思った言動ができるよう支援する。</li> <li>○ 世界の国々の食文化を知り国際理解を深めることで、改めて日本の食文化（和食）のよさを見直し、伝統の継承やマナーの実践に努めようとする心情をもてるようにする。</li> <li>○ 日本でも日本の気候や風土、人種にあった和食が発展してきたことを捉えさせる。</li> <li>○ 箸の使い方の動画を活用し、様々な箸の使い方のマナーについて確認できるようにする。</li> <li>○ 食事のマナーの大切さを理解し、食事のマナーを守って、楽しく会食する方法をまとめさせる。</li> </ul>
事後	5 食事のマナーについて、学習したことを給食など、日頃の生活に生かし、互いに気持ちよく会食できるようにする。	○ 食事マナーを守って食べることは、集団で食事をする場合とても大切であることを理解させ、食事のマナーを守って、楽しい雰囲気でも食べようとする意欲をもてるようにする。

# 我が国の食文化を考えよう

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

- 洋風料理のテーブルマナーについて、調べて分かったことをまとめよう。

- 洋食と和食の食事マナーの共通点を考えてみよう。

- 日本の食事や食文化の特徴やよさを考えてみよう。

- これからの自分の食事で心がけていこうと思ったことをまとめてみよう。



1 題材名 身に付いたかな 食事のマナー

2 題材について

食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食べるために大切であること、また自然の恵みである食べ物への感謝、食事を作ってくださる人への感謝を表すことであるということを確認し、小学校からの9年間で学んだことを振り返り、日常生活でどれだけ自分が実行しているか、改善すべき点は何かに気づかせたい。

3 ねらい

- 食事マナーを守ることの大切さに気づき、誰とでも楽しく和やかに食事をするのできる態度を育てる。

4 本時の展開

過程	主な学習内容と活動	指導上の留意点
事前	○ 食事のマナーについて日頃自分で気をつけていることや改善すべきことを書き出す。	○ アンケートを項目ごとに集計し、クラスの傾向を把握しておく。 ○ 各自の食事改善すべきマナーについても考えさせる。
本時	<p>1 自分が実践していることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ あいさつを必ずしている。</li> <li>・ こぼさないようにしている。</li> </ul> <p>2 自分が実践しているマナーの理由について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事のあいさつでは、感謝の気持ちを表すのに、姿勢を正してから言うようにしている。</li> <li>・ 作ってくれた人のことを考えて残さないように食べている。</li> </ul> <p>3 マナーを守った食事のよさについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ みんなが気持ちよく食事をすることができる。</li> <li>・ おいしく楽しく食べられる。</li> </ul> <p>4 これからの実践において心がけていく食事のマナーについてまとめ、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ アンケート結果を発表し、クラスの様子を知らせる。</li> <li>○ 姿勢やはしの持ち方、会話などについて写真や絵で具体的に確認し、これまでの学習を想起できるようにする。</li> <li>○ マナーは「一緒に食事をする相手に不快な思いをさせない」、「みんなで楽しくおいしく食事ができるようにするために大切である」、「マナーを守ることが作ってくれた人への感謝にもつながる」ことを確認できるように、意見を分類して板書するようにする。</li> <li>○ 一緒に食べる人みんなが気持ちよく、和やかな雰囲気になることを、これまでの食事の経験やアンケートの結果などから考えられるようにする。</li> <li>○ 身に付けてきたマナーとこれから身に付けたいマナーから、今後どのようなことに気を付けて食事をしていくか考えさせる。</li> </ul>
事後	○ 自分で確認した改善点を家庭や給食の時間に意識して実践していく。	○ 給食の時間にマナーに気をつけながら食事をするよう声をかけ、マナーを意識させる。

## 身に付いたかな 食事のマナー

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

○ みんなで楽しく食べるために心がけていることとその理由は？

○

⇒ 理由：

○

⇒ 理由：

○

⇒ 理由：

○ マナーを守った食事のよさは？

○ これからの食事場面で心がけていく食事マナーは？



しょく 食のマナーについて ぶいかえってみましょう。【てい学年】 がくねん

( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

<p>1 せすじをのばして、<sup>まえ</sup>前をむいて、<sup>た</sup>食べることができましたか？</p> 	<p>2 ひじをついたり、<sup>あし</sup>足をばたばたしたりしないで、<sup>た</sup>食べることができましたか？</p> 	<p>3 お茶わん、おわん、おはしを、おぼんの<sup>ただ</sup>正しいところにおいて、<sup>た</sup>食べましたか？</p> 
<p>4 おはしを<sup>ただ</sup>正しくもって<sup>た</sup>食べましたか？</p> 	<p>5 <sup>た</sup>食べものを、ほおぼったり、かきこんだりしないで、<sup>た</sup>食べられましたか？</p> 	<p>6 <sup>くち</sup>口にもものが入っているときは、<sup>はなし</sup>話をしないで、<sup>た</sup>食べましたか？</p> 
<p>7 心をこめて、ちょうどよい<sup>こえ</sup>声の大きさに、あいさつができましたか？ (いただきます・ごちそうさまでした)</p> 	<p>8 ながてなものでも、<sup>すこ</sup>少しは<sup>た</sup>食べるように、がんばりましたか？</p> 	<p>9 おぼんやおさらは、きれいに<sup>な</sup>して、かたづけましたか？</p> 

☆ 口の中に○か×をつけて、<sup>しょく</sup>食のマナーについて、ぶいかえってみましょう。

- の数<sup>かず</sup>が ぜんぶ○だった人<sup>ひと</sup>・・・たいへんよくできました。
- 8～6こだった人<sup>ひと</sup>・・・よくできました。
- 5～3こだった人<sup>ひと</sup>・・・もうひといきです。
- 2～0こだった人<sup>ひと</sup>・・・もっとがんばりましょう。

# 食事のマナーについてふいかえってみましょう。【中学年】

( )年( )組 名前( )

<p>1 おはしの正しい使い方ができましたか？</p>  <input data-bbox="454 694 558 795" type="checkbox"/>	<p>2 お茶わんやおわんをきちんと持って食べられましたか？</p>  <input data-bbox="925 694 1021 795" type="checkbox"/>	<p>3 もりつけ表のとおり食器とおはしを並べられましたか？</p>  <input data-bbox="1348 694 1452 795" type="checkbox"/>
<p>4 食べ物をこぼさずに食べられましたか？</p>  <input data-bbox="454 1176 558 1276" type="checkbox"/>	<p>5 食事にふさわしい話題で楽しく食べられましたか？</p>  <input data-bbox="925 1176 1021 1276" type="checkbox"/>	<p>6 主食（ごはん・パン）、おかず、汁物をバランスよく食べられましたか？</p>  <input data-bbox="1348 1176 1452 1276" type="checkbox"/>
<p>7 感謝をこめてあいさつができましたか？ (いただきます・ごちそうさまでした)</p>  <input data-bbox="454 1646 558 1747" type="checkbox"/>	<p>8 ごはん粒なども残さずにきれいに食べられましたか？</p>  <input data-bbox="925 1646 1021 1747" type="checkbox"/>	<p>9 おわんやお皿は、同じ向きにしてかたづけられましたか？</p>  <input data-bbox="1348 1646 1452 1747" type="checkbox"/>

☆ 口の中に○か×をつけて、食事のマナーについてふりかえってみましょう。

- の数が 全部○だった人・・・たいへんよくできました。
- 8～6個だった人・・・よくできました。
- 5～3個だった人・・・もうひといきです。
- 2～0個だった人・・・もっとがんばりましょう。



# 食しょくのマナーまなについてふいかえってみましょう。【高学年】

( )年( )組 名前( )

<p>1 足を組まずに、きちんとした姿勢で食事ができましたか？</p> 	<p>2 盛り付け表やサンプルケースを見て、食器やはしを正しい位置に置くことができましたか？</p> 	<p>3 たたきばし、よせばし、さしばしなど昔から嫌がられているはしの使い方をしないで食事ができましたか？</p> 
<p>4 大きな声で話したり、食器の音をたてたりしないで食事ができましたか？</p> 	<p>5 「ばっかり食べ」をせず、ごはん・おかず・汁物を交互に食べることができましたか？</p> 	<p>6 感謝<small>かんじや</small>をこめてあいさつができましたか？ (いただきます・ごちそうさまでした)</p> 
<p>7 好き嫌いをしないで、バランスよく何でも食べることができましたか？</p> 	<p>8 汁や食べ残しがついていないように、後片付けがきちんできましたか？</p> 	<p>9 話をすればかりいなくて、時間内に食事をしっかりできましたか？</p> 

☆ 口の中に○か×をつけて、食事のマナーについてふりかえってみましょう。

○の数が 全部○だった人・・・たいへんよくできました。

8～6個だった人・・・よくできました。

5～3個だった人・・・もうひといきです。

2～0個だった人・・・もっとがんばりましょう。

# 食事のマナーについてふり返ってみましょう。【中学生】

( )年( )組 名前( )

<p>1 おはしを正しく使うことができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>2 盛り付け表のように食器を並べられましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>3 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>4 背中を曲げたり、ひじをついたり、足を組んだりせずに食べられましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>5 食事中に立ち歩くことはありませんでしたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>6 食事にふさわしい話題で会話ができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>7 会話を楽しみながら、適度な速さで食べることができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>8 作る人、片付ける人への感謝の気持ちをもってきれいに片付けられましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>9 おかわりはルールに従ってできましたか？</p>  <input type="checkbox"/>

☆ 口の中に○か×をつけて、食事のマナーについてふりかえってみましょう。

- の数が 全部○だった人・・・ **Perfect!!!!**
- 8～6個だった人・・・ **Very Good!!!**
- 5～3個だった人・・・ **Good!!**
- 2～0個だった人・・・ **Fight!**

### 3 家庭への啓発

#### (1) 学校と家庭との連携の必要性

- 国の「第2次食育推進基本計画（平成23年3月策定）」の重点課題の一つには、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が掲げられ、「家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられることから、家族との共食を可能な限り推進する」ことが明記されている。
- 子どもの食育を推進する第一義的な役割が家庭にあることは、明らかであるが、食生活の多様化が進む中、家庭において十分な知識に基づく指導を行うことが困難となりつつあるばかりか、保護者自身が望ましい食生活を実践できていない場合があることも指摘されている。
- 学校には、学校から家庭に対する啓発活動や食育に関する情報提供等を積極的に行うことにより、家庭での食育を促していくことが求められている。

#### (2) 家庭と連携した食事マナー指導の在り方

- 内閣府食育推進室の「食事に関する習慣と規範意識に関する調査報告書（平成22年1月）」では、「食事マナーを習得した場所は、家族での食卓が9割を超えており、幼少期に家族の食卓で教えられた食事のマナーは、親になった場合にも子どもに教える割合が高い」、「食事のマナーを身につけている者ほど、家族全員で夕食を食べる頻度が高く、朝食の摂取頻度も高く、また栄養バランスの意識も高くなるとともに、食育への関心も高い」ことなどが、指摘されている。
- 豊かな人間形成に資するための食に関する基本所作として重要な食事マナーであるにもかかわらず、そのことに関心が薄い若い世代が広がりを見せていることも指摘されている。

内閣府食育推進室「食事に関する習慣と規範意識に関するインターネット調査」  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h21/netchosa/index.html>

子どもたちへの食事マナー指導を効果的に展開していくためには、保護者の食事マナーへの関心も高めていくことが必要である。

#### (3) 家庭への啓発

- 保護者への啓発については、本書の「家庭で心がけたい食事のマナー（P49）」を参考に、「食育だより」等の配布、食育講演会の開催、授業で使用するワークシート等に保護者からのメッセージ欄を設けるなど、あらゆる媒体や機会を通じて、啓発活動を展開していくものとする。

(4) 家庭で心がけたい食事のマナー

※ 幼稚園・保育園については、入学前の欄を参照

ねらい	自分の正しい姿勢				楽しい会食			感謝の心			周囲への気遣い	
	学年	姿勢	配膳	箸	食べ方	会話	交互食べ	あいさつ	残さず	片付け	速度	おかわり
<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族と楽しく食べるための内容</li> <li>○周りの人を意識した内容</li> <li>○食事を作る人の苦労等から感謝の心を育む内容</li> <li>○本人のマナー習慣を目指した内容</li> </ul>	入学前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・座って食べる。</li> <li>・正面を向いて正しい姿勢で食べる。</li> <li>・箸が使える。</li> <li>・左手を添えて食べる。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・口にものが入っていないときに話さない。</li> <li>・口いっぱいにはおぼらないで食べる。</li> <li>・食べ物をかき込まないで食べる。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・心(ありがとう気持ち)をこめてあいさつをする。</li> <li>・嫌いなものも少しずつ食べる。</li> </ul>				
	小・中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背筋を伸ばす。</li> <li>・ひじをつかない。</li> <li>・箸の正しい持ち方が分かる。</li> <li>・足をばたばたしたり、組んだりして食べない。</li> <li>・ご飯茶碗と汁碗を持って食べる。</li> <li>・自分で正しく食器を並べる。</li> <li>・昔から嫌がられている箸の使い方(刺し箸・寄せ箸等)をしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口いっぱいにはおぼらないで食べる。</li> <li>・食べ物をかき込まないで食べる。</li> <li>・食べ物をこぼさずに食べる。</li> <li>・音を立てずによくかんで食べる。</li> <li>・家族で会話を楽しくしながら食事をすすめる。</li> <li>・食事時にふさわしい話題や適切な声の大きさを話す。</li> <li>・ごはん、おかず、汁物をバランスよく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器を食卓から下ろす。</li> <li>・あいさつの意味が分かり、感謝を込めてあいさつをする。</li> <li>・ご飯粒なども残さず食べる。</li> <li>・好き嫌いせず、残さず食べる。</li> <li>・汁や食べ残しがついていないように食べる。</li> <li>・使った食器はきれいに自分で片付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こぼしたら、始末する。</li> <li>・会話を自分で加減し、時間内に食べる。</li> <li>・周りにこぼさずに盛る。</li> <li>・一緒に食べている人のことを考えておかわりする。</li> <li>・時間と一緒に食べている人に合わせてほどよい速さで食べる。</li> </ul>							
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>○消化のよさや周囲の人へ与える印象などを知り、正しい姿勢で食べることが出来る。</li> <li>○食器を正しく並べることが姿勢のよさや食べやすさにつながることを知り、正しく食器を並べることが出来る。</li> <li>○日本の食文化の大切さやよさを知り、箸を正しく持ち使うことが出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一緒に食べる人に不快感を与えないような食べ方を知り、実践することが出来る。</li> <li>○一緒に食べる人に不快感を与えないように、会話や話し方に配慮することが出来る。</li> <li>○日本型食習慣のよさを知り、すべての料理をバランスよく食べ進めることが出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつの意味を知り、心をこめて、適切な声の大きさであいさつすることが出来る。</li> <li>○食材や作ってくれた人への感謝の気持ちをもち、残さず食べることが出来る。</li> <li>○作る人、片付ける人へ感謝の気持ちをもち、わずかな食材も無駄にしないように食べたり、きれいに片付けたりすることが出来る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一緒に食べている人との会話を楽しみながら、適度な速さで食べることが出来る。</li> <li>○周りの人や片付ける人のことを考えて、こぼさずに盛り付けたり、おかわりの量を調整したりすることが出来る。</li> <li>○作った人や洗う人のことを考えて、食べ残しやごみの始末、食器の片付けができる。</li> </ul>								