

# 給食で食を考えましょう!!

## 食事マナーについて考えよう

食事のマナーを守ることで、みんなが楽しく、気持ちよく食事をすることができます。それは給食の時間も同じです。食事のマナーは相手への思いやりです。食事を楽しい時間にするためにも、食事のマナーを身に付けるようにしましょう。

### ★食事マナーチェック★ ~自分自身を振り返り、できたものにチェックを入れてみましょう~

- 食事の前後に石けんを使いしっかりと手洗いをした。
- 「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつができた。
- 足を組んだり、肘をついたりせずに、背筋を伸ばして食べるのができた。
- 食事中に立ち歩いたり、ふざけて遊んだりしなかった。
- 食器を正しく持って食事をするのができた。
- 食事中にふざかしい内容の会話をすることができた。
- 口に食べ物が入っている時は、話さずに食べるのができた。
- 好き嫌いせずに食べるのができた。
- 協力して準備や片付けをすることができた。



チェックのつかなかったものは、次回意識してできるようにしましょう。

### ★言えていますか? 「いただきます」と「ごちそうさま」★

「いただきます」は命への感謝

食べ物を食べるということは、動物や植物などの「命」をいただく行為です。

その命を頂戴していることに対する感謝と敬意を表しています。つまり、「あなたの命を私の命にさせていただきます」といった意味が込められています。



「ごちそうさま」は食事を用意するまでに関わってくれた人への感謝

「ごちそうさま」を漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」と「走」はどちらも「はしる」という意味です。昔は今より食材を手に入れるのが簡単ではなく、食事を用意するために走り回っていました。

そのため、料理そのものへの感謝だけではなく、生産、運送、販売、調理など食事をするまでに関わってくれた人への感謝の意味が込められています。

食事前後のあいさつとしてだけでなく、言葉の意味を理解して心を込めて言えるようにしましょう。

☆食事マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう! ☆