



## 市内公立小学校における食育出前講座 西谷小学校（1・2年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）5月23日（金）  
11時30分～12時15分  
【場 所】 西谷小学校 1・2年生教室  
【内 容】 食事のマナーについて



講師は、宝塚栄養士会の玉谷 智美さん。（右写真）

対象は、小学校に入学したばかりのピカピカの1年生3名と小学校に少し慣れ、お兄さん・お姉さんになった2年生6名の合計9名が学ぶ複式学級の皆さんです。

「ラーメン」が好きと紙に書いてくれたお友達は誰？ まずは、好きな食べ物を聞きながらみんなの名前を教えてください。「ラーメンが好き？お寿司が好きって言ってなかったっけ？」冒頭から緊張感も解け、楽しい雰囲気です。講座が始まりました。

今日は、①感謝して食べよう、②食事の上手な食べ方、③お箸を上手に使おう の3つのテーマについてのお話がありました。

### ① 感謝して食べよう

「卵を入れたラーメンが好き」と答えてくれた人がいましたが、ラーメンは誰が作っていますか、麺や卵はどの様に作られていますか等、講師からの質問に、「お湯を注いでくれる人」「卵を産んでくれたにわとり」「ラーメンを運んでくれた人」「農家の人」・・・様々な意見がありました。

お料理を作ってくれた人・食材を育てた人・食材の命・運搬した人・給食当番などそれぞれの食べ物には色々な人達が関わり、動物や植物の命をいただいています。その色々な人や命に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちを言葉に表すことが大切だそうで、もちろん残さずいただきますよねとお話がありました。

また、挨拶をする事で「今から食事を始めます。食べ終わりました。」という区切りを付けることにもなるそうです。

### ② 食事の上手な食べ方



黒板に貼った絵を見て「あれ、ちょっとおかしいなあ。」と感じる所があった人は、手を挙げて教えてください。

（ア）左のイラストを見て

「嫌いな食べ物をわざとこぼしている」「お箸で上手につかめていない」とすぐに手を挙げて教えてくださいました。

みんな◎正解。

食べ物はお箸で挟んで食べます。食べ物に突き刺してはいけませんね。時々お箸を振り回す人がいますが、お箸は振り回さないようにしましょうねとイラスト以外のお話もありました。

💡「嫌いな食べ物をわざとこぼしている」という回答は、予想外。  
そんな理由でこぼすこともあるのですね。勉強になりました。

#### (イ) イラスト

「机に食べ物がこぼれている」「おしゃべりしながらクチャクチャ食べている」「隣の友達もよそ見をしながら食べているから食べ物を落としそうになっている」と、これもすぐに教えてくれました。

みんな◎正解。

よそ見をしないで、口に食べ物が入っているときには、黙ってよく噛んで食べましょうね。

#### (ウ) イラスト

「肘をついている」「眠っている」「足をバタバタしている」「変な顔をして食べている」と正解以外にも、大人には出てこない楽しい回答も教えてくれました。

みんな◎正解。

実はもう一つ、食器は手に持って（または手を添えて）食べてくださいね。講師の先生の説明に、あっそうかあ、みんな納得していました。

他にも、足はぶらぶらさせないで、しっかり床に付け姿勢を良くして食べてくださいね。教室に貼っていた、字を書く時の姿勢のポスターを見ながら、正しい姿勢の説明がありました。



もう一つ、管理栄養士さんならではのポイントとして・・・



食べ物は、口から食道・胃・腸を通して、身体の中に食べ物の栄養をしっかりと取り入れることで元気な身体を作ることができます。

悪い姿勢では、食べたものがうまく栄養になりにくく、お腹が痛くなったり元気が出なくなったりするので、正しい姿勢で食べましょうとお話がありました。

このお話は少し難しかったかもしれませんが、とっても大切なことですね。

食事時間を楽しく過ごすためには、一緒に食べている友達やまわりの人たちが「楽しくないなあ」「いやだなあ」「きたないなあ」と思うことをするのはやめておきましょうね。

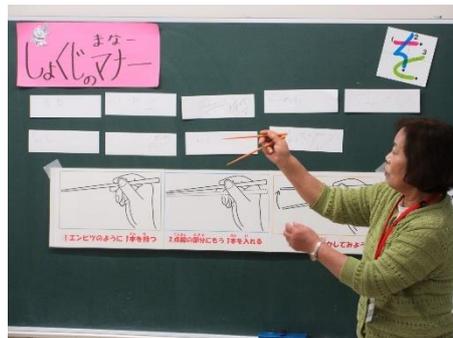
今日のイラスト以外にも「こんな食べ方や話をするといやだなあ」と思う事もあると思います。みんなが楽しく食べられるように、お互い気を付けましょうね。

とお話がありました。

### お箸を上手に使う

まず、正しいお箸の持ち方の説明がありました。なぜ正しいお箸の持ち方をしなければならないのか。その理由は・・・

- 食事の作法を美しく見せる。  
(みんなが気持ちよく食事ができる)
- 周りを嫌な気持ちにさせない。
- 指先や手先の細かい運動が出来るようになる。  
(脳や神経に刺激)
- なんでも楽にお箸で挟めるようになる。 とたくさん理由がありました。



そこで実際に、日頃使っているお箸で「豆運び」をしながら正しいお箸の持ち方を学んでもらいました。

ゆっくりと落とさないように、大豆を5個、お皿からお椀に移してもらいました。みんな想像以上に上手でした。

家や給食時間に豆料理が出るとついスプーンで食べたり、お箸で口へ流し込んでいる人がいるかもしれません。正しいお箸の持ち方を家でも給食でも練習してみてくださいね。

(取材に行って・・・)

食事のマナーについて、どんなことをしてはいけないのか、本当はみんな頭の中ではちゃんとわかっているように思いました。でも実践することは難しいですよ。

今は完璧にできなくても、今日のお話を思い出しながら、将来、正しい食事マナーができる素敵な大人になれるよう、がんばってください。

家に帰ったら1つでも良いので家族の人にも教えてあげてくださいね。

熱心に話を聞いて、元気いっぱい手を挙げて質問にも答えてくれた西谷小学校1・2年生のみなさん、ありがとうございました。

