

おいしく・楽しく・安全に食べよう

# 調布市食育ガイド

## 食事マナー編



### 食事マナーって何だろう？

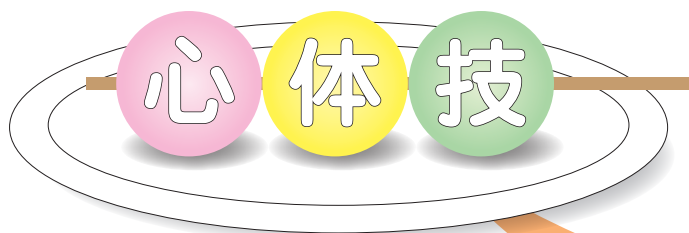
食事を「おいしく、楽しく、安全に食べよう」と考え、日ごろからできる心遣いや行動という視点で、このガイドを作製しました。

「マナー」というと、テーブルマナーや食事の作法を思い浮かべる方が多いと思いますが、食べ物への感謝の気持ちや食べ方にも注目して食事をしてみましょう。

調布市

# 調布市の食育

調布市では平成25年3月に策定された『調布市食育推進基本計画（第2次）』に基づき、様々な場面で食育を推進しています。この計画では「食を通じたところとからだの健康づくり」を基本理念に、6つの基本方針を掲げています。合わせて、食育について具体的に考えて実行できるよう、「食で育む“心・体・技”」をテーマに目標を設定しています。



- ・よく噛ん
- ・姿勢を正

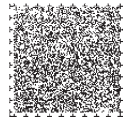
テーマのイメージはお団子だよ。  
取り組む僕たちはお皿なんだ。  
たくさんの人や地域で取り組んで、  
お団子もお皿も大きくしていきたいね！



©pinko 2010

調布市食育推進キャラクター  
まい  
米スターくん

食事マナーは、“心・体・技”の  
すべてに関わります。  
見方を少し変えてみましょう。



- ・食事の際のあいさつ
- ・残さず食べる

食べ物を大切にする  
食べることを楽しむ

で食べる  
す

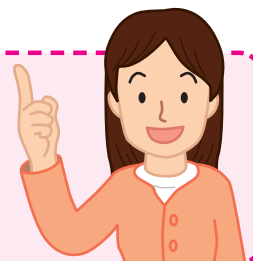
生活リズムを整える  
おいしく安全に食べる

- ・食器の並べ方
- ・テーブルマナー

食材や情報を選択する  
望ましい食習慣を実践する

食事マナーは、「おいしく、楽しく、安全に」食べるために大切なものです。

それでは、どんなことに気を付けたら良いのか、次のページから具体的に見ていきましょう。



## あいさつ

食事の時のあいさつは、食べ物や作り手への感謝の気持ちが込められています。

いただきます!

私たちが食べる、野菜や肉は命のあるものです。  
生き物の命をいただくから「いただきます」と言います。

ごちそうさま!

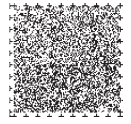
「ごちそうさま」の“ちそう”は、食事の支度に走り回ることを指します。食材や料理を作ってくれた人への感謝を表す言葉です。



## お腹が空く生活リズム

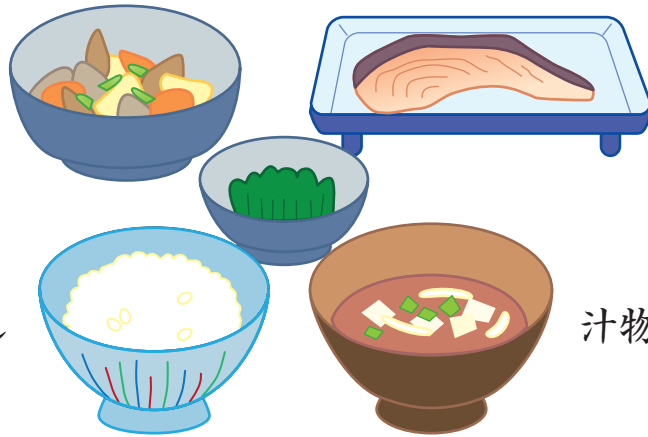
おいしく味わって食べるためには、「お腹が空く」ことが一番です。  
そのために、規則正しい生活を心がけましょう。

# 食器の並べ方



和食の食器の並べ方は、着物や正座といった日本の文化や生活スタイルから生まれました。食べやすさを考えた並べ方です。

おかず



ごはん

汁物



ご飯と汁は  
手に取りやすいよう  
手前に置きます

日本人は利き手が「右」という人が多いため、右手で箸を持つことを考えた食器の配置になっています。

## POINT

- ★ 早寝・早起きをする
- ★ 3食きちんと食べる
- ★ 食事の時間を決める



間食をとるときは  
食べる時間と量を  
決めよう！

# 食べ方

口を閉じて音を立てずに食べる姿は美しく見えます。

## ～口を閉じて食べると良いこと～

- ☆ 食べ物同士が良く混ざり合い、味わい深くなる
- ☆ 食べ物と唾液が良く混ざり、消化がよくなる
- ☆ 口から鼻にかけて香りを感じ、よりおいしくなる
- ☆ 魚の骨や石などの異物が入っていても、気づきやすい

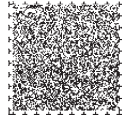
お口を閉じて食べると  
おいしく感じるね！  
それに、良い姿勢だと  
しっかり噛めるよ。

良い姿勢で口を閉じて食べる姿は、  
お行儀良くていいわね。  
一緒に食べていて気持ちがいいわ！  
姿勢を正すことは、のどに詰まらせる  
などの事故防止にもなるのよ。

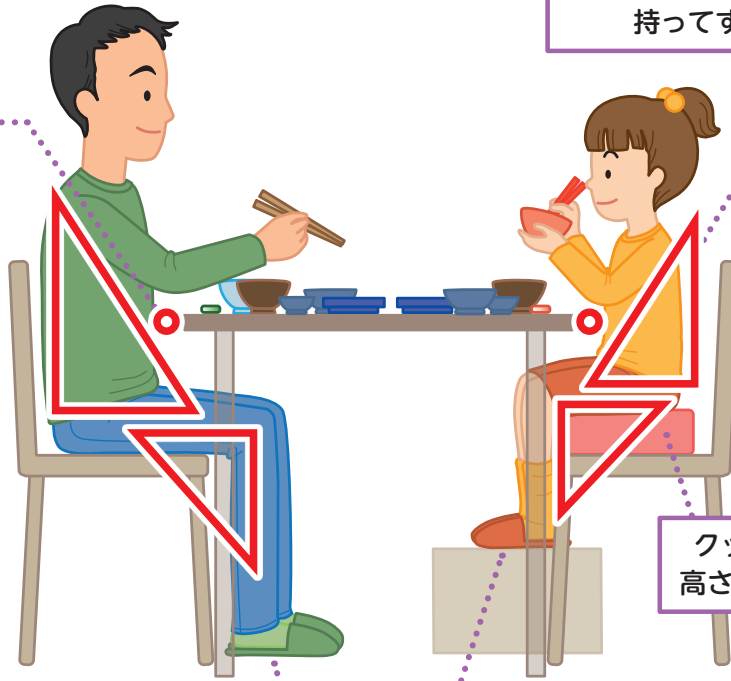


# 姿勢

正しい姿勢で食べると、  
噛む力が強くなります。



こぶし1つ分  
くらい開ける

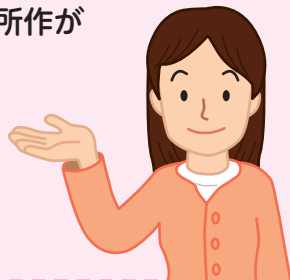


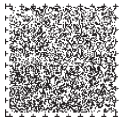
背すじとひざ下は  
まっすぐ横から見ると  
三角形になるイメージを  
持ってすわる。

クッションで  
高さを調整する

足の裏をしっかりつける  
※床に届かない場合はふみ台があると良い

自分や相手が「おいしく、楽しく、安全に」  
食べることを考えたとき、自然とできる所作が  
食事マナーです。  
自分に良いこともたくさんあって、  
一緒に食事する人みんなが  
気持ちよく食べられると、  
食事がもっと楽しくなりますね。





# 食の歳時記

食にまつわる文化や伝統を知ることにも食事マナーです。  
＜空欄に誕生日など“我が家の行事”を書き込んで活用しましょう＞

**3月** <sup>(み)</sup> <sup>じょうし</sup> **上巳の節句** (ひな祭り)  
ひし餅・雛あられ・蛤のお吸い物

**春分の日** (彼岸)

**5月** <sup>ぼたもち</sup> <sup>たんご</sup> **端午の節句** (こどもの日)  
ちまき・柏餅



**7月** <sup>しちせき</sup> **七夕の節句** (たなばた)

そうめん

**土用**

うなぎ



**9月** <sup>ちやうよう</sup> **重陽の節句**  
菊花酒

**十五夜**

お月見団子

**秋分の日** (彼岸)

おはぎ



**12月** **冬至**  
冬至かぼちゃ  
<sup>おおみそか</sup> **大晦日**  
年越し蕎麦

**1月** **元日** (正月)  
お雑煮・お節料理

**人日の節句**

七草がゆ

**2月** **節分**  
いり豆・恵方巻



※地域によって、食べるものが異なることがあります。

## 調布市食育ガイド「食事マナー編」

発行日 平成28年3月

発行 調布市福祉健康部健康推進課

〒182-0026 調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階  
(042) 441-6100

登録番号  
(刊行物番号)

2015-199