

たべるの だ〜いすき

食事マナーを身につけよう

食事は、栄養をとるだけではなく、だれかと一緒に食べることで「おいしい」「楽しい」という気持ちを分かち合うことができます。食事のマナーを身につけることでお互いに気持ちよく楽しく食べることができますね。この機会に食事のマナーを振り返ってみましょう。

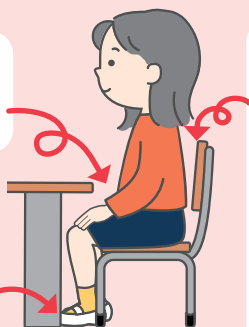
やってみよう！ かわいい食べ方！

姿勢よく食べよう

姿勢が良いとしっかりかむことができ、消化も良くなります。
姿勢に気をつけて、背すじをのばして食べましょう。

机とおなかの間はこぶし
1つ分あける。

足はそろえて、しっかり
と足を床につける。



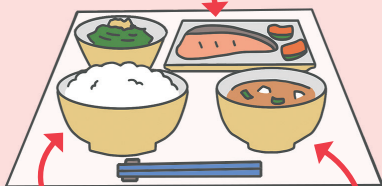
背中中は背もたれにつく
ように深く座る。背も
たれと体の間に隙間が
ある場合は、クッショ
ンやタオルをはさみ、
安定して座れるように
する。



テーブルにひじをつかず
に食べましょう。

料理の置き方をチェック

おかずは奥に



ごはんは手前の左がわに

汁物は手前の右がわに

4ページ目のお箸の使い方も見てね！

お茶碗や汁椀の 持ち方

親指を器のふちに軽く
かけ、ほかの指はそろ
えて底にあてる。



食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」

自然やその恵みである食材や料理
を用意してくれた人に感謝を表す
言葉で、日本の大切な食文化です。



レタスの いろいろ



レタスは約 2500 年前からあるといわれていますが、日本には平安時代に中国から伝わってきました。レタスの仲間を和名では「ちしゃ」と言い、今でもレタスの仲間は別名で「〇〇ちしゃ」とよばれています。

レタスにはいろいろな形や種類があります。スーパーマーケットや八百屋に多く売られているのは、「玉レタス」と呼ばれ、葉が重なって丸い形とシャキシャキとした食感が特徴です。

／ 見つけてみよう！ いろんなレタス ／

葉っぱの大きさや形、食べた時の食感など比べてみましょう。

レタスはサラダで食べると食感が楽しめておすすめです。



サニーレタス (葉ちしゃ)



サラダ菜



グリーンリーフレタス

いたもの
炒め物や
スープにも
おすすめ!



ロメインレタス (立ちちしゃ)

いたもの
炒め物や
スープにも
おすすめ!



玉レタス (玉ちしゃ)

クイズ

レタスの切り口はどちらでしょうか？



1



2

レタスとキャベツは、見た目が似ているけれどレタスはキク科、キャベツはアブラナ科でちがう仲間だっけ!

いたばしく
板橋区
食育キャラクター
いたばちい



クイズの答え..②

夏休みおやこ食育教室

健康福祉センターでは、夏休みの時期におやこで参加できる食育教室を行っています。昨年度は「夏野菜でピザを作ろう！」をテーマに食育教室を行いました。



昨年度の夏休みおやこ食育教室（志村健康福祉センター）の様子

夏野菜を使ったピザを作りました！



生地を
の伸ばして…



生地の上に
具材をのせて…



完成！



クイズで「旬」の野菜や
栄養バランスについて
学びました。



おやこで野菜にちなんだ
絵本を一緒にめくり、楽
しみました。

令和8年度 夏休みおやこ食育教室 開催案内

今年のテーマは、「おやこで学ぼう！防災クッキング」です。

もしも大きな災害が起きて、電気やガス、水道が止まってしまったらどうなるでしょうか？

いざという時にも食事に困らないように、簡単な料理やクイズを通しておやこで楽しく学びませんか。申込み方法など詳しくは、区ホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



おやこ食育教室
ホームページは
こちら



ところ (健康福祉センター)	日 程	対 象	定 員	費 用	お知らせ時期
上板橋	7月22日(水)	区内在住の小学生と その保護者(2人1組)	各8組	1組600円	6月下旬
赤 塚	7月24日(金)				
板 橋	7月28日(火)				
志 村	7月31日(金)				

※実施時間：10時～11時45分・14時～15時45分、各1回制

お問い合わせ

板橋健康福祉センター：3579-2333
赤塚健康福祉センター：3979-0511

上板橋健康福祉センター：3937-1041
志村健康福祉センター：3969-3836



おうちで食育チャレンジ

区ホームページでは、おやこで作れるレシピや食育ワークシートなどをご紹介します。おうちで楽しく作って、おいしく食べて、学びます。自由研究にもおすすめです。



お箸の使い方を知ろう

わたしが食事をするときには欠かせない「箸」。「箸」は食事だけでなく、料理をするときや盛り付けをするときなどにも使われています。正しく持てるようになるまで時間がかかりますが、お手本を見ながら練習してみましょう。

正しい箸の持ち方

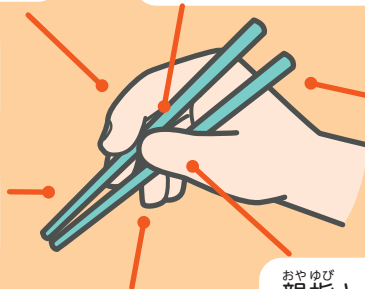
箸は、親指・人さし指・中指の3本の指で軽く持つよ

親指は、人さし指の爪の横あたりにくるように意識してみよう

幼児さんは、スプーンやフォークが上手に使えるようになったら、お箸の練習を少しずつ始めてみるといいっちい！

上側の箸だけを動かすようにしてね

先はきちんとそろえてつか使おうね



箸は1センチくらい手からはみでているのがいい状態だよ

薬指の、つめの横にあたるように意識してみよう

親指と人さし指の間にはさんで固定するよ



クイズ

お箸のマナークイズ

下のイラストは、「嫌い箸」と呼ばれるまちがったお箸の使い方です。イラストと説明を線でつなげてみましょう。

1



迷い箸

どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと

2



指し箸

箸で人や物を指すこと

3



寄せ箸

遠くにある食器を箸で手元に引き寄せて持ってくること

参考：農林水産省 和食 BOOK

過去の食育情報紙をホームページに掲載しています

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041389/1043157/index.html>



クイズの答え…①指し箸②寄せ箸③迷い箸