



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年5月 栄養士 高橋 八重

新年度が始まり1か月が過ぎました。子供たちも新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

食事をする際には、「いのちをいただく」という意味も込められた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。毎日の給食とおやつの時間を通して、食事のマナーや食器の正しい使い方など、お友達と一緒に少しずつ学んでいきたいですね。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

