

10月の食育ワンポイント

伝えていますか？ 食事のマナーや食卓ルール



心をはぐくみ、生活力を育てる食育を！

食卓食育・チェックリスト

☆日々の食生活について

- ①トイレや手洗いをすませ、食卓につかせている。
- ②食事はテレビを消してから始めている。
- ③家族そろって「いただきます」をしている。
- ④配膳や食器の並べ方を子どもに教えている。
- ⑤できる限り、誰かと一緒に食べている。

☆食べている子どもの様子について

- ⑥食事中、ひじや頬杖を突かずに食べている。
- ⑦お茶碗を持つ手は、正しく添えられている。
- ⑧スプーンやフォークをじょうずに使える。
- ⑨自分の好きなものだけ選んで食べたりしていない。
- ⑩クチャクチャと音をたてずに食べている。
- ⑪決められた時間（30分以内）に食べ終わる。
- ⑫「ごちそうさま」をしてから席を立っている。
- ⑬自分で使った食器をひとつでも台所に下げている。

年齢によってできないこともあるでしょうが、
ひとつでもチェックが多くつくように見守っていきましょう。

