

食と人間関係① 家族など身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう

○背景

- 一人で食事をすることがある子どもがいる。（山口県学校栄養士会の調査では、約3割の小学生が一人で食事をすることが「よくある」「時々ある」と回答している。）
- 皆で食べる楽しさを味わう機会や経験する機会が少ない。

○目的

食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う

○ねらい

家族など身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう

○プログラム内容の概要

ふれあいランチ

保育所等において、ホットプレートを使用して、子どもたちが調理し、準備した食事に、家族や身近な方を招待し、一緒に食べる。ふれあいランチの実施に先立って、共食を促す内容の紙芝居等を実施しておくことが望ましい。

教材例：食育紙芝居 5巻組 “みんなでたべるとおいしいね！” 「ごはんでげんき げんき ぴん」
作・絵／長野ヒデ子 監修／服部幸應 出版社／株式会社メイト

○プログラム例 『ふれあいランチ～さあ、どうぞ～』

幼児対象（45分程度 ※食事時間を除く）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
5分	導入 身支度	趣旨を参加者に伝える	趣旨を理解する	ホットプレート、 ボール、食材、 しゃもじ等
10分	手洗い指導 材料の準備	・子どもたちが、自分から 洗い残しに気付き、正しく 手が洗えるよう促す ・招待する人や自分の好み の材料を選べるように支援 する	・正しい手の洗い方を実 践できる ・招待する人の事も考 えることができる	献立例 ごはんのおやき 材料 ごはん、卵、 しょうゆ、青の り、かつおぶし、 ゴマ等
10分	材料をボールで 混ぜてホットプ レートで焼く	ホットプレートでやけどを しないように留意する		
10分	配膳	・個々に役割を持たせ、配 膳を行うようにする ・自分たちが準備した達成 感を味わえるよう配慮する	食事の準備に関わること で、家族や身近な人々を 招待するという意識をも つことができ、達成感を 味わうことができる	◇保育所で実施 する場合には、 保育所給食のお かずと一緒に配 膳する
15~30分	ふれあいランチ	みんなで食べると楽しく食 事が出来ることに共感でき たか確認する ◇1グループの人数はあ まり多くならないよう配慮 し、4~5人程度とする	グループで会話が弾み、 楽しく食事をする能够 である	
10分	下膳	子どもたちに役割を持たせ、 下膳を行うようにする		

食と人間関係② 食事のマナーを身に付ける

○背景

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができない子も多い。
- ・食事のマナーや作法について、できていない子どもがいる。（箸を正しく持つ、食器を持ったり手を添えたりして食べる等。）

○目的

食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う

○ねらい

食事のマナーを身に付ける

○プログラム内容の概要

紙芝居やクイズを実施し、食事マナーについて学び、「たのしく食べよう！！」チャレンジカード（参考：周南市「共食チャレンジカード」）を用いて、家庭での実践を促す。

チャレンジ項目例（①以外は対象施設や団体に応じて設定）

- ①毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする（必須）
- ②1日1回は家族や身近な人と楽しく食べる
- ③よい姿勢（背中をまっすぐのばして）で食べる
- ④親子で決めたチャレンジ項目

①～④等の項目を実践し、一定期間確認することで、親子ともに食事に対する姿勢が変わっていくことを実感する。

○プログラム例 『言っているかな？「いただきます ごちそうさま」』

幼児(年長)対象（30分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
2分	導入	手遊び 「はじまるよはじまるよ」 趣旨を説明する	・行事に集中できる ・趣旨を理解する	
15分	紙芝居 「きこえたね！い ただきます」を見 てあいさつについ て考える	紙芝居の後に、子どもたち の気付きを確認する	「いただきます」 「ごちそうさま」 は何故言うのか… ということに気付 くことができる	食育紙芝居※1
13分	「たのしく食べよ う！！」チャレン ジカードについて 説明を聞く シールや色をつけ、 自分だけのチャレ ンジカードを作る	・食事の時に「ありがとう」の気持ちで「いただきます、ごちそうさま」が言えるか確認し、家族と一緒にチャレンジして欲しいことを伝える ・自分だけのチャレンジカードを作ることで意欲がもてるよう支援する ◇チャレンジカードは、保護者あてに届ける	主体的にチャレンジに向かう意欲をもつ	・「たのしく食べよう！！」 チャレンジカー ド（P. 16、17） ※2を参考 ・シール ・色鉛筆

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
5分	導入	趣旨を伝える	趣旨を理解する	
25分	食育マナークイズを通して、望ましい食事のマナーについて話し合う	<p>マナーの悪い食べ方を見せ、どこが悪いか問いかける <食事デモの例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつがない ・ひじつき ・握りはし 等 <p>クイズの後に、家庭ではどんな食べ方をしているか？また、どうして、マナーを守ることが必要なのか？子どもたちの気付きを確認する</p> <p>必要に応じ、支援者が助言する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」は何故言うか、又よい姿勢で食べることの大さに気付くことができる ・食事マナーの基本を理解できる 	食育マナークイズ 《参考指導媒体》 ・食育ポスターSET※3 ・テーブルマナーの絵本※4
15分	「たのしく食べよう！！」チャレンジカードの説明を聞き、自分のチャレンジ項目を決める	<ul style="list-style-type: none"> ・食育マナークイズを通して気付いたことから、自分でチャレンジ項目を決める ・家庭に持ち帰り、家族の人にチャレンジ開始の決意表明をし、取組むことを促す 	主体的にチャレンジカードを捉えることができる	「たのしく食べよう！！」チャレンジカード(P.16、17)

《準備物について》

※1 生きる力をはぐくむ 食育紙芝居 5巻組 「きこえたね！いただきます」
 作／山本省三 絵／冬野いちこ 監修／服部幸應 出版社／株式会社メイト

※2 「たのしく食べよう！！」チャレンジカード
 参考:周南市共食チャレンジカード



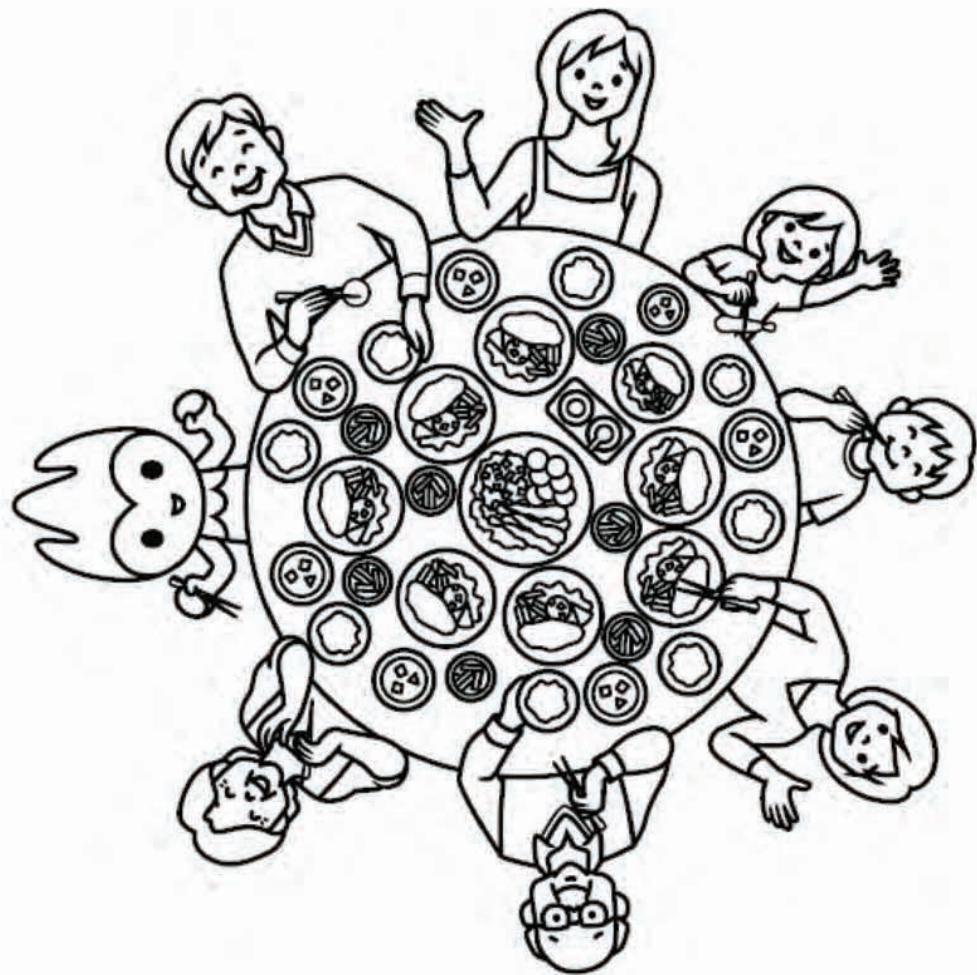
※3 食育ポスターSET(食事の基本・マナー編)5枚組
 出版社／株式会社全教図

- 内容
1. きちんと手をあらって、「いただきます」
 2. よい姿勢で、楽しく食べよう
 3. 気をつけよう！食事のマナー
 4. はしを正しく使おう
 5. 「ごちそうさま」のあとは…

※4 テーブルマナーの絵本

著者／高野紀子
 出版社／あすなろ書房

たのしく食べよう！！チャレンジカード



なまえ

「たのしく食べよう！」チャレンジカード

保護者の方へ

月 日に、「
」の紙芝居を子どもたちにいたしました。食事の時、食べる人が「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて、あいさつをすることで、食事をつくつてくださった方は、とっても嬉しい気持ちになるといった内容の物です。子どもたちからは「
」といつた声をきくことができました。

これを機会に、ご家庭におかれても、あいさつについて子どもたちと一緒に考えてみてください。そして、明日から気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるように、家族みんなで取り組んでみてください。

チャレンジカード例(裏)

チャレンジすること
☆身につけたいマナーや、食習慣を書きましょう

チャレンジすること ☆身につけたいマナーや、食習慣を書きましょう		◇「できた○」「できなかつた×」を書きましょう							
1	毎食「いただきます」「ごちそうさま」 のあいさつをする。(かならずチャレンジすること)	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	日 (土)	日 (日)	〇の ごうけい
2									
3									
4									
5									
6									

1週間チャレンジしてどんなことを思いましたか

保護者の感想

お願い

●チャレンジ項目2～6は、ご家庭で話し合い、少なくとも1つはチャレンジしてください。

●毎日、できなかった○　できなかつた×　を記入してください。
●最終日には、取り組まれでの感想をお子さん、保護者の方それぞれが記入してください。