

## 参考資料① 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省ホームページより

- 特に食事(おやつを含む)をする前は、保育者が園児の手洗いを確認するようにします。
- 個人持ちの手拭きで拭きます。

## 参考資料② マナー・姿勢

### 食事のマナー

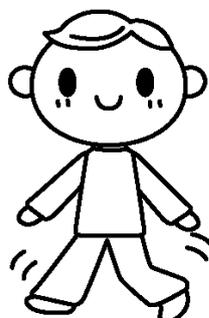
○きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない



食べこぼさない



食事中は立ち歩かない

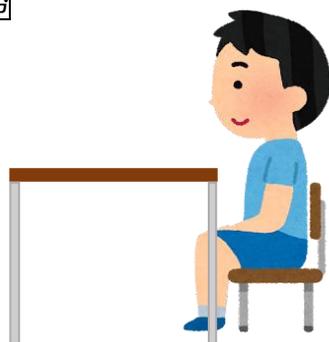


口に食べ物が入っている時はおしゃべりしない

### 正しい姿勢

- 食事をする時は、きちんと背筋を伸ばして姿勢よく食べます。テーブルと椅子の間はこぶしひとつ分あけます。
- 背中が丸くなったり、茶わんやお皿に顔を近づけて食べると、“犬や猫みただよ〜”と声をかけます。
- 姿勢が悪いと胃(お腹)が圧迫されて消化が悪くなり、お腹が苦しくなります。
- 足の裏は床につけます。(足の裏が床についていない場合は、足台を置いて調節すると良いです。)
- 家庭で食事をする時も姿勢よく食べるように促します。

正しい姿勢



悪い姿勢



悪い例



## 参考資料③ 配膳・食べ方

### 正しい配膳の仕方

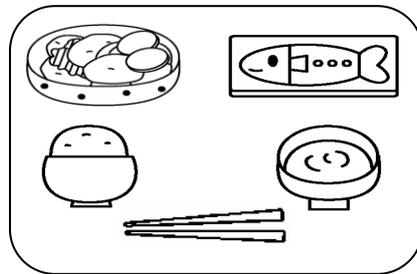
- 箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。(スプーンやフォークも同様)
- ご飯・パン(主食)は左、汁物は右に置きます。
- おかず(主菜)は右に置き、副菜はその左隣に置きます。
- 洋食中心の献立や麺類の時も基本的に同じで、主食は左に置きます。(左利きの場合は箸先を右側に向けて置きます。他の食器の置き方は、基本的に同じですが食べにくい時は左右を入れ替えることもあります。)

#### おかず(副菜)

野菜・海藻  
きのこを  
使った料理

#### ごはん(主食)

ご飯・パン等



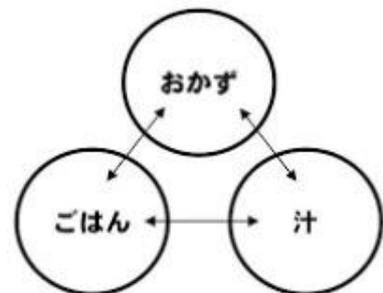
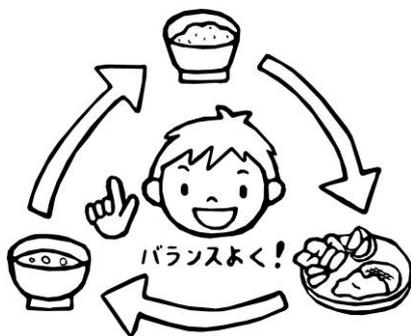
#### おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆製品  
を使った料理

#### 汁物(副菜)

### 三角食べをする

- ご飯を一口食べたらず次に汁物を飲むか、又はおかずを食べ、そしてご飯を食べるというように交互に食べます。⇒「三角食べ」といいます。
- ご飯だけ先に食べたり、おかずだけを先に食べたりすることは行儀が悪く、「ばっかり食べ」になってしまい、体のためにもよくありません。



## 参考資料④ 食具

### 正しいスプーンの持ち方

- 親指、人さし指、中指の3本を使ってスプーンを支えます。
- このような持ち方で食べられるようになるのは3歳ごろが目安です。



### スプーンの持ち方の変化

- 手づかみ食べに慣れてきたらスプーンを使います。
- 指の発達は小指側から親指側へと進むので、持ち方も変化します。

1歳

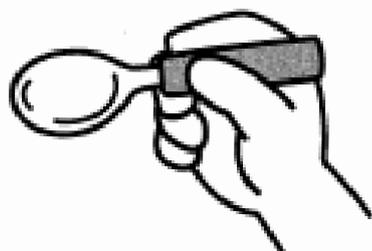
- 手のひら握り



- 手指握り



- ペンホルダー  
(えんぴつ持ち)



3歳ごろ

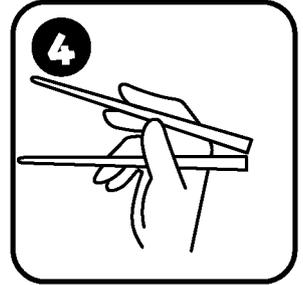
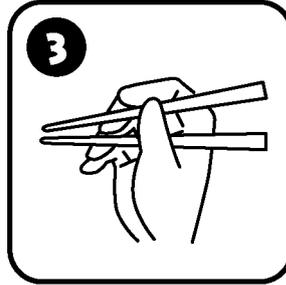
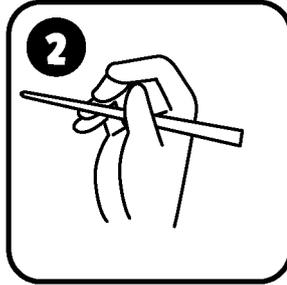
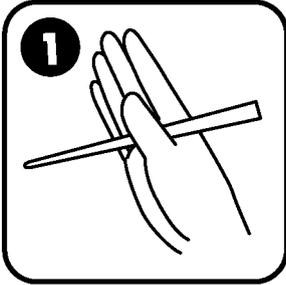
- 逆手持ち



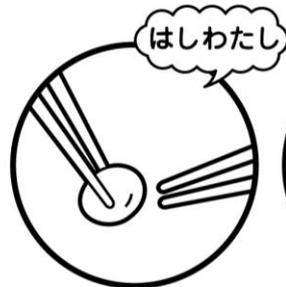
手指握りから逆手持ち、ペンホルダーの順に進む場合もあります。

## 正しい箸の持ち方

- ① 箸の片方（固定箸）を親指の指元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸（作用箸）を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



## よくない箸の持ち方・使い方

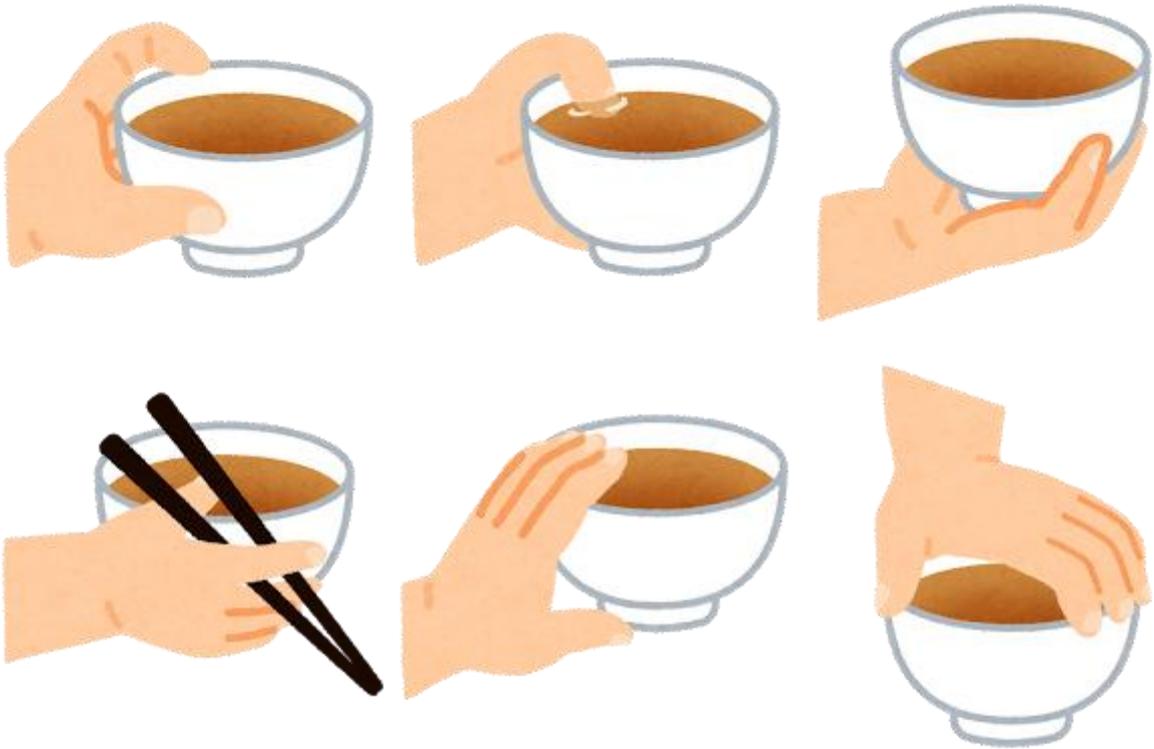


## 正しい茶わんの持ち方

- 4本の指で茶わんを支え、親指を軽くふちにあてます。
- 茶わんを支える指がそろっていると見た目がきれいです。
- 安定感があって、熱いご飯が入っていても平気です。
- 茶わんをまだ持てないまたは慣れないときは左手を添えて食べます。



## よくない茶わんの持ち方



## 参考資料⑤ クッキング

### 環境整備

- 調理台は次亜塩素酸ナトリウム希釈液やアルコールで消毒します。
- 器具は消毒したのを使います。

### 保育者と子どもの身支度

#### 【衛生】

- 爪は短く切り、エプロン・三角巾・マスクを着用します。
- 体調不良時は調理に直接携わりません。
- 手指に傷がある場合は参加の仕方を考えます。  
(軽い傷は手洗い後、絆創膏等で覆い、使い捨て手袋を使用します。)
- 十分手洗いし、清潔なタオルで拭きます。
- 手洗い後は顔・髪・足等に触らないよう指導します。
- 保護者も参加する場合は指輪をはずし、マニキュアも落としてもらいます。

#### 【調理】

- 切る、皮をむく等の作業をする食材は、その後に加熱調理するものに限ります。  
(その他の食材は保育者や調理室の先生が行います。)
- トイレに行く時は、必ずエプロン・三角巾をはずします。

#### 【後片付け】

- 終了後、子どもの手洗いを徹底します。
- 作業に使用した台や机の消毒を行います。
- 調理したものはできるだけ早く食べます。



クッキングに参加される方の衛生管理については、「衛生管理個人チェック表」をご参照ください。

