

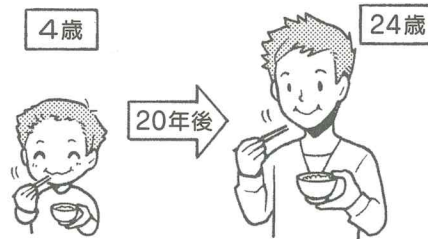
たのしくたべようニュース

子どもと一緒に 食事マナーを見直してみましよう

新年度がスタートしました。この機会に、ぜひ親子で食事マナーについて、改めて確認してみましよう。

おとなになった時に困らないためにも

食事マナーを守ると食事が食べやすくなり、また、見た目も美しくなります。マナー違反は、時に一緒に食べる相手を不快にさせてしまうことがあります。将来、おとなになった時に困ることがないように、今のうちから伝えていくようにしましょう。



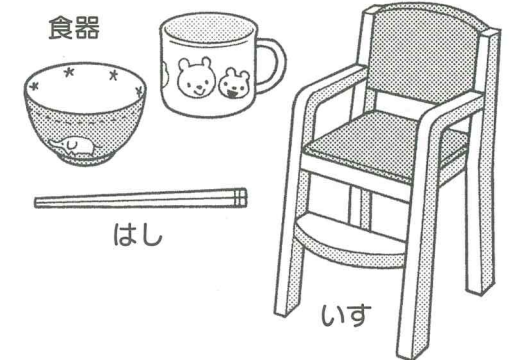
できて いるかな? しょくじの マナー

- しょくじの まえに しっかり てを あらう
- せすじを のばして すわって たべる
- ちゃわんや はしを しっかり もって たべる
- しょくじの まえと あとに 「いただきます」 や 「ごちそうさま」 を いう
- テーブルの うえを かたづけから たべる
- くちの なかの ものを のみこんでから はなす

子どもに合ったサイズのものを選びましよう

はしや茶わんなどは大きさや長さなどを見て選びましよう。大きすぎたり、長すぎたりすると上手に使えない場合があります。

また、いすなども、テーブルの高さと座面のバランスがとれていて、足がしっかり着くように足のせのあるタイプを選ぶ、踏み台を置くなど、子どもに合ったものにしましよう。



おとなが手本 となつて くり返し 伝えましよう



初めての時はなかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らずに見守り、周りのおとなが手本を見せながら、根気よくくり返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。また、子どもが楽しく身につけられるような雰囲気づくりも大切です。

日頃から 食 の話題を



家族と食事をしている時や、買い物や調理の時など、いろいろな場面で「食」を話題にしてみてください。食材や旬のこと、料理のことなどを話すことが、子どもの食に対する興味・関心を育むことにつながります。

食事のリズムを ととのえましよう

朝・昼・夕の3食と間食は毎日できるだけ同じ時間にとるようにし、規則正しい食事時間になるようにしましょう。子どもが空腹や食欲を感じて、それを満たす心地よさを体感し、子ども自身が「おなかがすいた」という感覚を持てるようにすることが大切です。



参考文献 『6歳までのしつけと子どもの自立 イラストで学ぶ基本的な生活習慣』 谷田貝公昭監修 合同出版刊 『保育所における食事の提供ガイドライン』 厚生労働省ほか