



2月号 えいようしたり

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるためにとって大切なことです。家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

身につけたい食事のマナー

1. 食事の前後のあいさつはできていますか？

○命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します。

○食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など多くの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します。



○食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。

○おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理のすばらしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します。

2. 食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

3. 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないなったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

4. 口を開じてよく噛んで食べることができますか？

口を開けてくちゅくちゅ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を開じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。

5. 残さないで食べることができますように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声かけをし、食べることができたらしっかりと褒めましょう。

6. 家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのをやめましょう。

7. 子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片付ける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。

～お願い～

こども園の給食では、のどに詰める危険性があるとしてミニゼリーの提供をしていません。のどに詰める要因として上を向いたり吸い込んで食べたりすると気道に吸い込まれやすくなります。また、水分の少ない部分に張り付くと、はがれにくく壊れにくいくことなどから、いったん気道に詰まるとなかなか吐き出しにくいものとなっています。

お弁当持参の時にはミニゼリーは入れないようよろしくお願いします。



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5354
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp