

わんぱくだより 3月号

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけでなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

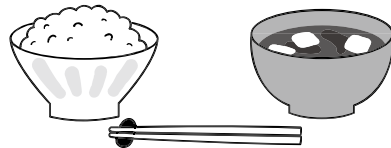
和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食べで、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥



手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取る人が多い
ごはん茶碗を一番
取りやすい左前に

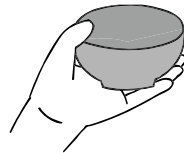


・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

＜正しい持ち方＞

両手でお椀を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。

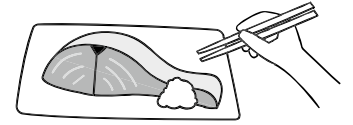


持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。



・大きな器は置いて食べましょう

大きな器は食卓に置いたまま、左手を器に添えて食べましょう。魚はお箸で切りながら左から食べます。お箸が上手に使えないうちは、食べやすいようにほぐしておいてあげるとよいでしょう。

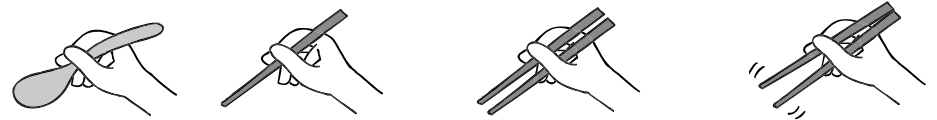


・小さな器は持って食べましょう

小さな器は、お茶碗やお椀と同じように手で持って食べます。左奥に小さな器を置くのは、手に取りやすいからです。片手で持てない場合は、置いて食べても大丈夫。その場合は、子どもの前に置き直してあげましょう。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

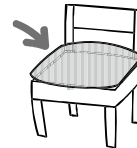


- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)
- ② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。
- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

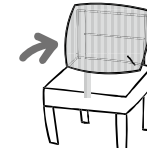
・正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

- ① テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ② 椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③ 足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする



背中の後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

★園での「食事のマナー」

園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切に、各年齢に合わせて、食事の支度や片づけを子どもたちと一緒にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



食事中は立ち歩かない



口に物を入れて話さない



お友達を驚かせない