

食育だより 8月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

食事のマナーについて

食事のマナーはみんなで楽しく食事をするための「お約束」です。ただ言い聞かせるだけではなく、子どもたちが自ら興味・関心を持てるよう大人がお手本となって働きかけることが大切です。

・ごはんの前には手を洗う(5、6ヶ月頃～)

清潔にすることで食中毒や病気を予防する効果があります。歩けるようになるまでは濡らしたタオルなどで手を拭いてあげて下さい。

歩けるようになったら、踏み台を用意して大人が後ろからサポートして洗ってあげましょう。「よ～し、ごはんの前に一緒に手を洗おう！」と大人も一緒に手を洗うことで習慣化され、しっかり洗えているか確認も出来ます。



・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする(5、6ヶ月頃～)

食材や食事を用意してもらった人への感謝の気持ちを伝えるあいさつで、食事マナーの基本です。離乳食を開始した頃から「いただきます・ごちそうさま」と手を合わせる姿を見せしていると真似をするようになります。

また食事前に「いただきます・ごちそうさま」を題材にした絵本を用いて、食事のあいさつや食べ物大切さを伝えるのもおすすめです。



いただきますあそび
作:きむらゆういち



もったいないばあさんのいただきます
作:真珠まりこ

・正しい姿勢で食べる(2歳頃～)

ひじをついたり、足をあげたり、背中が曲がっていたりなど姿勢が悪いと内臓が圧迫されて、食べ進みだけでなく消化も悪くなりがちです。まずは座りやすい、食べやすい環境を整えてあげることが大切です。

- ・テーブルはひじが90度になる高さが理想です。
- ・テーブルとお腹の間は握りこぶし1個分あける。
- ・クッション、足置きを使って足の裏が床に着くようにする。
- ・食事に集中するためテレビは消す、おもちゃなどは片付ける。
- ・色塗りやパズル遊びなど椅子に座って遊ぶ習慣を設ける。
- ・運動することで体幹を鍛えられて姿勢が良くなる。



・よく噛んで食べる(2歳頃～)

食べ物をよく噛んで食べることは下記のようなメリットがあります。

- ・消化が良くなり、肥満の予防になる。
- ・食べ物本来の味を感じとれるようになり、味覚が発達する。
- ・口の周りの筋肉が鍛えられて、ハキハキと話せるようになる。
- ・こめかみが動くことで脳への血流がスムーズになり、脳の働きが良くなる。
- ・だ液がよく分泌されて、虫歯や歯周病の予防につながる。
- ・噛む力が育つことで体幹が鍛えられて、体力がつき、運動機能が向上する。



ノンタンもぐ もぐ もぐ
作:キヨノサチコ



おいしいおと! なんのおと?
作:ふくざわゆみこ



からだ ころろ げんき かむかむ
作:カムカムズ

・最後に

子どもにルールやマナーを伝えるには「〇〇したらダメ!」ではなく、「〇〇しようね! 〇〇できたね!」と肯定的な言い方をすると身に付きやすくなります。子どもの発達に合わせて楽しみながら身につけるようにしましょう。