

❖今月のテーマ 「一年の成長を振り返ろう、食事のマナー」です。

《1年の成長を振り返ろう》

乳児はミルクから離乳食⇒幼児食へ移行したり、1～5歳児は好き嫌いをなく食べられるようチャレンジしたりと、食に関してこの1年間でも大きく成長したと思います。どの年齢にも当てはまるのは、「食事のとり方やマナー」などの食生活です。子どもたちと一緒に食生活を振り返ってチェックしてみましょう！



- | | |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事の前にはきれいに手を洗いましたか？ | <input type="checkbox"/> よい姿勢で食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 食事の準備に協力できましたか？ | <input type="checkbox"/> 家族やお友達と仲良く、楽しく食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 箸を正しく使うなどマナーに気を付けて、食べることができましたか？ | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めて、あいさつができましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず何でも食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 後片付けがきちんとできましたか？ |
| <input type="checkbox"/> よく噛んで食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 食器を丁寧に扱いましたか？ |



チェックできた項目は引き続き行い、できなかったところは見直して、できたチェックが多くなるように心がけましょう！

《食事のマナーについて》

食事のマナーには食器の扱い方、食べ方、食事のあいさつなどがあげられます。食事のマナーは、相手とコミュニケーションをとるためにも、おいしくご飯を食べるためにも大切なことです。

☆幼児によく見られる食事のマナー違反



❌例① 食事中にふらふらと席を立つ
 <考えられる理由>

テーブルとイスの間が開きすぎて食べにくい、座り心地が悪い、周りに気が散るものが多い、または周りの気を引きたい、お腹がすいていないなど



❌例② ぼたぼたとよくこぼす
 <考えられる理由>

テーブルとイスの間が開きすぎて食べにくい、食具が上手に扱えない、器を持ち上げていない、一口が大きすぎる、口に入れたまま話をしている、食べることに集中していない



<改善策>

- ・座る位置を整える
- ・親が隣に座り移動できないようにガードする
- ・「〇〇（食べ物の名前）が食べてって言うてるよ」「みんなちゃんと座って食べてるね」など声掛けを試みる



<改善策>

「お口に入っているのがなくなったら聞かせてね」「おへそがテーブルについているかな？」などの声掛けをする。

注意するときには、せっかくの楽しい食事の時間が嫌なものにならないよう、ゆとりをもって繰り返し伝えてみましょう。子どもたちは、周りの大人のことをよく見て真似ています。子どもの前では見られていることを意識して食事をしましょう。

