

★今月のテーマは「一年の成長を振り返ろう・食事のマナー」です。

🐣 一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歳児は好き嫌いなく食べられるように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おもいます。どの年齢にも当てはまるのは「食事のとり方やマナー」などの食生活をです。子どもと一緒に食生活を振り返ってチェックしてみましょう。



- 食事の前は綺麗に手を洗いましたか？
- 食事の準備に協力できましたか？
- 好き嫌いせず何でも食べましたか？
- 感謝の気持ちを込めて挨拶ができましたか？
- 食器を丁寧に扱いましたか？
- お箸やスプーンを正しく使い食べる事ができましたか？
- 良い姿勢で食べましたか？
- 家族やお友達と仲良く、楽しく食べましたか？
- よく噛んで食べましたか？
- あと片付けがきちんと出来ましたか？



🌸 出来た、出来なかったにこだわらず、1つでも多くできたを増やしていけるように心がけていきましょう🌸

🍴 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、食事あいさつなどがあげられます。食事のマナーは相手とのコミュニケーションをとるためにも美味しくご飯を食べるためにも大切です。



🚫 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
- ・お腹が空いていないなど

～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）さんが食べてって言うなどの声掛けをしてみるなど

〈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
- ・食具が上手に使えない
- ・器を持ち上げていないまたは手をそえていない
- ・一口が大きすぎる
- ・口に食べ物が入ったまま話をしている
- ・食べる事に集中していない

～改善策～

- ・「お口に入って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



☆子どもへの食事のマナーの伝え方は「叱る」のではなく「見本を見せて、楽しく伝える」ことが最も重要です。せっかくの楽しい食事の時間が嫌いなものにならないように毎日の食事の中で少しずつ楽しみながら教えていけるよう心がけていきましょう。