



食育ひろば



新学期が始まって1ヵ月が経ちました。こどもたちは園の生活に慣れてきたでしょうか？
5月は休日も多く、生活リズムがくずれやすくなります。体調管理には気をつけましょう。
毎日食べる食事にはいろいろなマナーがあります。5月は食事のマナーについて考えてみましょう。

《 食事のマナーを伝えよう 》

1. 食事の前に手洗いを

手洗いの効果は病気やばい菌から身を守ることはもちろん、手洗いが習慣化されることで、流水にふれると『今から食事だ！』と体が準備をはじめようになります。食事やおやつを食べる前の習慣にしましょう。



2. あいさつの意味

いただきまーす



『いただきます』は感謝のこぼ。動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。

ちそう

『ご馳走さま』の『馳』と『走』はどちらも、『走る』という意味があり、昔はあちこちを走り回って食材を用意していたため、その人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』というようになりました。

ごちそうさま



3. 食べる姿勢の習慣づけ

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。普段から気をつけていないと身につけません。

＜正しい姿勢＞

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける

直角に曲げた腕がテーブルにのる



テーブルと太ももの間は握りこぶし1つ分あける

足の裏がしっかりと床につく

背中がまっすぐに伸びているか、背中が背もたれにつくように深く座っているか、注意してみましょう。

4. 遊び食べを減らそう

遊び食べを減らすPOINT！

- * お腹をすかせた状態にする
- * 食材はこどもに合った硬さにする
- * 食事の時間を決める（30分が目安）
- * 親も一緒に食べる（食べるマネをする）
- * 遊び道具をそばに置かない
- * テレビを消す
- * ダメなことはダメと教える



◎あまり神経質にならずに楽しい雰囲気作りを心がけましょう ♡

こどもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるように、ほめて！ほめて！ほめて！日常の食事ですぐ身につけられるように伝えていきましょう。