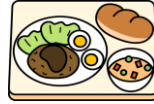




ほかほか

亀有りりおっこ保育園
村田



身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1.正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが
胸の位置よりも高い場合



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。

椅子に深く腰掛けると
届かない場合



背中、後ろにクッションや座
布団を置いて、安定させる。

足の裏が床につかない場合



踏み台などを置いて、足が地
面につく高さにする。

麻婆丼

木綿豆腐	1丁	ねぎ	1/2本
豚ひき肉	150g	にんじん	1/2本
しょうが	少々	にんにく	少々
水	250cc	みそ	大2
砂糖	大1/2	しょうゆ	大1
ごま油	少々	片栗粉	適量

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水を切っておく。
- ②にんじん、ねぎはみじんぎりにする。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを加え、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④③ににんじんを加え、さらに炒めたら、ねぎを加え炒める。
- ⑤④に水を加えたら、みそ、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に水切りをした豆腐を加え、少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

きりんぐみのお友だちが

フルーツゼリーを作りました。



2.食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

いただきます



●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

ごちそうさま



●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしい。そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

3.食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

<お箸への移行>



3月誕生会プレート



3月誕生会ケーキ