



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

食事マナーを身に付けよう

食事のマナーは、みんなで楽しく食事をするためにあります。食事中にひじをついて食べたり、口にもものを入れたまま話したりしている人を見て、嫌な気持ちになったことはありませんか？みんなで楽しく食事ができるよう、日々の生活の中で食事マナーを覚えていけるといいですね。

「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは食事マナーの基本です。子どもは周りの大人のことをよく見て学びます。自然にあいさつの習慣が身に付くよう、赤ちゃんの頃から大人が率先してあいさつをしましょう。

いただきます

食事に関わっているものへの感謝の気持ちを表します。

- ◆ 食材へ
- ◆ 野菜などの食材を作ってくれた人へ
- ◆ 料理を作ってくれた人へ

ごちそうさま

「ご馳走様」の「馳走」は走り回るという意味です。走り回るような大変な思いをして食事を準備してくれた人への感謝をこめています。

和食の配ぜん

和食の配ぜんの仕方は知っていますか？和食の配ぜんは主食のごはんを左、汁物を右に置きます。そして、右奥に主菜を左奥に副菜を置きます。このように配ぜんすることで、スムーズに食事ができます。ご家庭でも声かけをしながら、和食のときには正しい配膳を意識してみましょう。

副菜

お浸し、サラダなど



主菜

焼き魚、ハンバーグなど

主食

一番口に運ぶ回数の多いごはんを持ちやすい場所に置きます。



汁物

ごはんの次に持ち上げる回数が多く、こぼしやすいため、手前に置きます。

食具を上手に使えるようになるために

食具の正しく使うこともマナーのひとつです。子どもは大人の行動を見て学ぶので、大人が正しい使い方を見せてあげることが大切です。また、食事は楽しみの時間でもあるので、食具の持ち方を教えるのは食事の最初のうちだけにし、その後は食べ慣れた方法で食べましょう。

遊びの中で食具の練習をしよう！

日々の生活や遊びの中で指先を使うことで手指の機能が鍛えられ、食具が上手に使えるようになります。

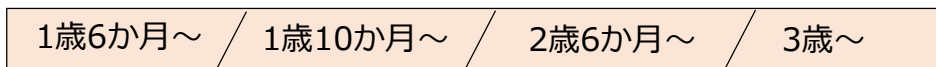
- ◆ シールをはがす・貼る
- ◆ 紙をちぎる
- ◆ 粘土遊び
- ◆ 洗濯ばさみをつまむ



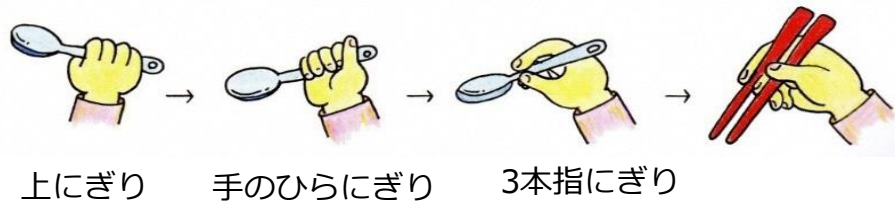
食具が使えるようになるまで

食べる様子をよく見て、子どもの成長に合わせて進めましょう。

手づかみ (9～10か月から1歳半)	スプーン・フォーク (1歳半～3歳)	はし (3歳～6歳)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 手や指で温度や硬さ、重さなど確かめています。 ▶ 手づかみをたくさんすると、食具食べになったときに「どの道具を使うか？」分かるようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 2歳頃まではスプーン中心に使うと、手首の使い方が上手になり、その後の土台がしっかりできます。 ▶ 3歳頃になるとスプーンやフォークが上手に使えるようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 正しい持ち方ができるようになる目安は5～6歳頃です。 ▶ おはしで食べるのが難しいものは無理せず、スプーンやフォークを使いましょう。

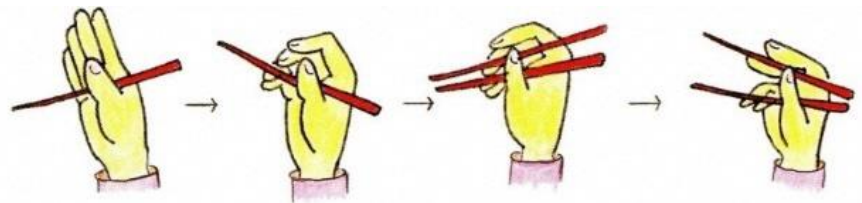


※月齢は目安です。



はしの持ち方

持つ場所ははし先から2/3の部分です。上のはしは鉛筆のように持ち、下のはしは中指と薬指の間に入れて固定します。下のはしは動かさずに開けたり閉めたりします。



はしの練習

食事中にはし使いを習得しようとする、食事が辛い時間になってしまいます。小さく切ったスポンジをはしではさんで、皿から皿へ移すなど、食事以外の時間で基本的な操作を身に付けましょう。実際の食事では、ハンバーグや卵焼きなどのはさみやすいものから練習するのがおすすめです。

今月のレシピ

秋が旬のりんごを使ったおやつです

りんごのなんちゃってパイ

<材料と分量> (2人分)

- りんご 80g
- ピザ用チーズ 20g
- 餃子の皮 6枚
- サラダ油 小さじ1
- 水(蒸し焼き用) 大さじ1



<作り方>

- ① りんごを5mm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで1分間温める。
- ② 餃子の皮に、6等分した①のりんごとピザ用チーズをのせる。
- ③ 餃子の皮のふちを水でぬらし、半分に折りたたみ、中身が出ないようにフォークでふちをおさえる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、火をかけ、③をフライパンに並べる。片面の焼き目がついたら裏返す。
- ⑤ 水(蒸し焼き用)をいれフタをし、1分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ フタを外し、水分がとんだら完成。

小さな子どもにマナーを教えるのは難しいものです。本当は楽しい食事の時間にしたいのに…と思っている方も多いのではないのでしょうか。口で分かりやすく説明することも大切ですが、家族で食卓を囲み、美味しく楽しく食事をする姿を見せてあげましょう。 栄養士①

