



今月のテーマ

食事マナーを見直して、楽しい食卓を！

食事マナーを身に付けるのは、自分のためだけでなく、一緒に食事をする人たちが気持ちよく過ごすためのものでもあります。子どもと一緒に食事をする人たちを見て、食べ方を学びます。この機会に家族みんなで食事マナーを見直してみましょう。



幼児期に身に付けたい食事マナー

食べる前は手を洗いましょう！

食べる前にはきちんと手を洗ってから食卓につく習慣を身につけましょう。衛生面だけでなく、気分もすっきりします。



食事のあいさつをしましょう！

「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。食材や料理を作ってくれた人たちへの感謝の気持ちを表しています。



口を閉じて、よく噛んで食べましょう！

口に食べ物が入った状態でしゃべったり、口を閉じずにくちゃくちゃと音を立てて食べていませんか？口を閉じてよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促されます。

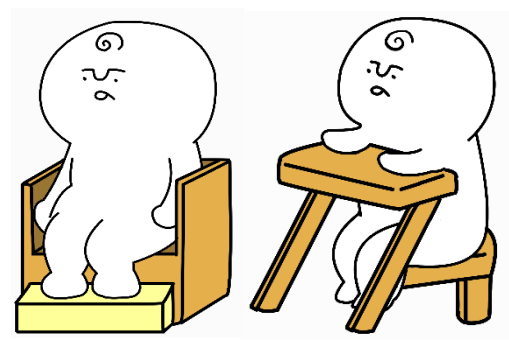


食事のお手伝いをしましょう！

食事の準備や片付けも大切なマナーのひとつです。テーブルを拭いたり食器を下げるなど、できることから始めてみましょう。食事の準備に関わることで苦手な食材に挑戦するきっかけになったり、ほめられることで自信にもつながります。

食事をするときの正しい姿勢

正しい姿勢は、よくかんで食べることができ、食事に集中しやすくなります。また、食道がまっすぐになるので、消化器官に負担がかからず体にもやさしい姿勢です。下記のポイントを参考にして、正しい姿勢を心がけましょう。



💡 足が床につかない時は、台を用意してみましょう

正しい姿勢づくりのポイント

- ☑ 体はやや前傾姿勢に
- ☑ テーブルは子どものからだにあった高さ
- ☑ 膝やひじの関節がほぼ直角になるように
- ☑ 足底全体が床や足台につくように

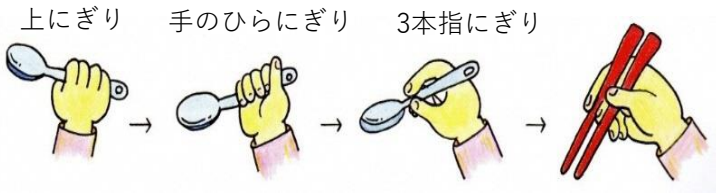
食具が使えるようになるまで

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)
➤ 手や指で温度や硬さ、重さなどを確かめています。 ➤ 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。	➤ 2歳頃まではスプーンを中心に使うと、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。	➤ 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。

1歳半～	1歳10か月～	2歳半～	3歳～
------	---------	------	-----

※月齢は目安です。



💡 スプーンやフォークが上手になってから始める目安です

遊びの中で食具の練習をしましょう！

日々の生活や遊びの中で指先を使うことで、手指の力が鍛えられ、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

ブロック遊び・粘土遊び

洗濯ばさみをつまむ

紙を折る・ちぎる

はしの練習

食事以外の時間に、はしを使った遊びを取り入れてみましょう。小さく切ったスポンジやおはじきを皿から皿へ移すような遊びは、ゲーム感覚で楽しみながら基本的な操作の練習ができます。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。

はしの選び方

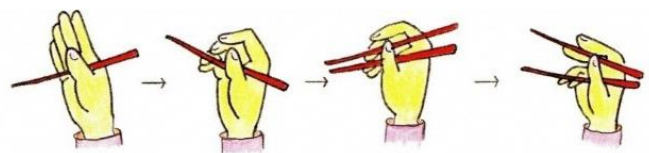
手首から指先まで+2～3cmくらいが持ちやすいはしの長さです。
2・3歳で13cm、4歳で14cm、5歳で15cm程度が目安です。



💡 はしは大人でも難しいものです。
ゆっくり進めましょう。

はしの持ち方

持つ場所のはし先から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。



だんだんと気温が高くなり、暑さを感じる日が増えてきました。「喉が渴いた」と思ったときには、すでにかかなり水分が失われている状態なので、のどが渴く前から水分補給をしましょう。気温が高い日は、じわじわと汗をかくので、屋内で遊ぶときも飲み物を持ち歩き、こまめに水分を摂れるよう声掛けできるとよいですね。

栄養士☺

