３月給食だより

光徳保育園

☆食事のマナーについて

　大人にとっての「テーブルマナー」は、ナイフやフォークの置き方や食べる順番など、様々な決まりがあって少し窮屈なものに感じられることもありますよね。子どもに「食事のマナー」を伝えるにはどこから伝えていけば？と悩むかもしれませんが、基本的なことから伝えていきましょう。

１．食べる前には手洗いをしましょう

　食事の前に支度をすることも食事マナーと言えます。離乳食を食べているお子さんには、手を拭いて食事用エプロンをつけることで「これから食事だよ」ということを伝えることができます。

２．食事の前後にあいさつをしましょう

　「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、食べ物を作った人や食事を準備した人への感謝、動植物の命をいただくことの感謝の気持ちが込められています。

３．姿勢よく食べましょう

　姿勢よく、というのは見た目の問題ではなく、子どもの嚥下や噛む力に大きくかかわってきます。例えば、背筋を伸ばして食べると食道がまっすぐになり、食事もスムーズに入っていきます。足の裏を床（または足台など）にしっかり付け座って食べることで、姿勢が安定し噛む力が付きます。幼少期からの良い姿勢を意識づけることが大切です。

４．お互いに気持ちよく食事をしましょう

　人と食事をするときに大切なことが「一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと」です。例えば、フォークを振り回したり、お皿を叩いて音をたてていたりしたら？本人は楽しいかもしれませんが、一緒に食べている人は不安な気持ちになりますよね。人の気持ちを想像しやすいように大人が助言を入れながら、お互いに気持ちよく食べられる環境になるといいですね。

☆食事のマナーは他の誰かと同じ時間と空間を共有しながら、
食事を楽しく、和やかにいただくためにあります。
一緒に食べたい人がいて、楽しく食事ができる。楽しい食事を通して、幸せで豊かな人生を歩んでもらいたいと願っています。

☆3 月の献立にはさくら組さんのリクエストメニューが入ります。
大好きなメニューを大好きなお友だちや先生と一緒に、楽しく食べてもらえたら嬉しいです。