

3月給食だより

光徳保育園

☆ 身につけたい「食事のマナー」

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。

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は時間がかかることもあります。焦らず、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで見守りましょう。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心がけましょう。



①食事の前後の挨拶

「いただきます」「ごちそうさま」は日常的に使う言葉ですが、命を頂くことや、食事に関わった全ての人、おいしく食べられたことへの感謝という、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。

②食具を正しく使う

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。無理強いをしないで、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で良いお手本となり、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

③正しい姿勢で食事をする

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。

④口を閉じてよく噛んで食べる

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。

⑤残さずに食べることができるように

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ち大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたらしっかりと褒めて、子どもの自己肯定感を上げることを心がけましょう。

⑥家族でおしゃべりを楽しみながら食事をする

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



⑦食事の後片付けに参加する

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。