

食育健康だより 『子どもに身につける食事マナー』

トベラこども園 2020年1月発行

食事は、単に栄養を補うだけではなく、誰かと一緒に食べて“おいしい”“楽しい”という気持ちを共有し、心の栄養を育むことができます。

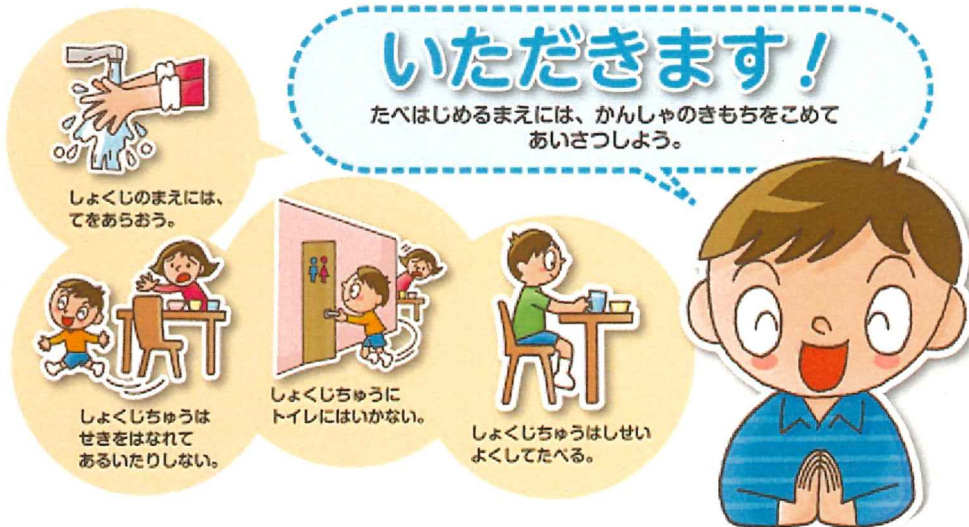
だから、食事のマナーは、“相手と心地よく、楽しく食べるために”身につける必要があるのです。

食事のマナーは離乳食開始と同時に身につけていきます。

家での食べ方は、学校給食など外での食べ方につながります。子どもの頃から食事マナーを身につけておけば、将来のコミュニケーション力にもつながります。

マナーを身につけるコツは……

- ① まずは食事を楽しむ
- ② 年齢や段階に合わせた内容で
- ③ 一つ一つをその都度丁寧に教える
- ④ 一つ達成できたら、たくさん褒める
褒められると子どもはどんどん食事の時間が楽しみになり、マナーもしっかり覚えるようになるでしょう
- ⑤ 怒らず、根気よく時間をかけて
子どもは注意され続けると食欲・意欲が減退します
- ⑥ **大人が楽しく料理を味わって食べる様子を子どもに見せる**
※これがマナーを伝えるために一番効果的で大切です



その他、好き嫌いを減らす・時間内に食事をする・茶碗を持つ・手を添える・箸の持ち方 等のマナーも大切です

○おもちゃやゲーム・スマホが近くにある・テレビが点いている等すると食事に集中しにくく、ご飯を食べる時間が長くなりダラダラ食べに繋がります。また家族の会話が減ります。集中して食べる環境を作りましょう

食育に触れる・食事の手伝いをする・外食等もマナーを覚えるきっかけになります。親子一緒に食事をして**家族みんなで食べる喜びを味わいながら楽しく食事しましょう!**

<参照資料> <https://mamanote.jp/news/3643>
<https://chi-vi.com/childrens-meal-etiquette-18605.html>
<http://class-homeless.sakura.ne.jp/archives/6358>
<https://kosodate-march.jp/syokujimana1122/>
「テーブルマナーお食事マナーが身につくポスター」