



# 食育健康だより

令和5年11月発行 トベラこども園



小さいうちから身につけておきたい食事のマナーですが、何から始めればよいのか分からないといった方も多いでしょう。そこで今回は、幼児期に身につけておきたい食事のマナーについてお伝えします。



## 幼児期に身につけておきたい「食事のマナー」

### ① 「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をする

「いただきます」は、食べものの命をいただく感謝の言葉です。「ごちそうさま」は食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを伝える言葉です。手を合わせてしっかりと挨拶することを伝えましょう。



### ② 食事の途中で席を立たない

食事におもちゃを見つけて席を立ったり、好きなおかずだけを食べて遊び始めたりといったことはよくあることです。食事の時間を決めるなど工夫をすると良いでしょう。

例) ごはんをたべやすいおにぎりにする・時計などで目標を立てる



### ③ 口をあけて音を立てて食べない

口が開いた状態で噛むと、くちゃくちゃと音が出てしまいます。口を閉じて食べることで、食べ物の味を感じやすくなり唾液も分泌され、消化しやすい状態になります。

### ④ お茶碗は手で持って食べる

この習慣が身に付けば自然と両手がテーブルの上になるようになるため、正しい姿勢で座る事にも繋がります。はじめは片手で持って食べるのは難しいかもしれないので、手を添えるだけでも構いません。



## 明るい食事になるように心掛ける

マナーを教えたりすることはもちろん大切ですが、できないからといって強い口調で注意したり、怒鳴ったりすることはおすすめしません。きちんとできた際にはたっぷり褒めてあげるといっても忘れずに、子どもに寄り添いながら食事のマナーを伝えて行くことが大切です。

### 【参考文献】

幼児期に身につけておきたい食事のマナー

<https://www.luce-kids.com/shopnews/aboutmeal/465/>

子どもに教えた食事のマナー6選！何歳から教える？身につけさせるコツとは

<https://chefkuru.jp/media/useful/learn-food/1966/>

