



食育健康だより

令和8年1月10日 トベラこども園

食事のマナーの本当の意味

食事のマナーは「ルール」ではなく、「みんなが気持ちよく食べるための工夫」です。

「こうしなきゃダメ!」と叱るよりも、「こうするともっと楽しくなるよ!」という声かけが、子どもの心に届きやすくなります。



いつごろから子どもに食事のマナーを教える?

食事のマナーを教える時期は、はっきりとは決まっていません。目安としては、離乳食がはじまり、『食事の時間』ができてくるころから少しずつ伝えはじめるのがいいでしょう。

子どもが食べ物を口に入れるときや、お箸やスプーンを使うときに、どうすればいいかを教えてあげます。ことばがわからなくても、保護者がお手本を見せたり、いっしょにやってあげたりすることで子どもは少しずつ覚えていきます。

もちろん、教えたことをすぐに実行できなかったり、覚えられなかったりすることもあるでしょう。子どもの様子や、得意不得意をよく観察しながら、根気強く教えていくことが大切です。



子どもに教えておきたい食事マナー

「姿勢よく食べる」



食事中は、背筋を伸ばしてイスに座り、正しい姿勢を維持することも大切です。背中が曲がっていると、見た目が悪いだけでなく消化不良にもつながってしまいます。「ごはんがまっすぐおなかに落ちていけるように」など、シンプルな理由だと子どもにも伝わりやすいです。

保護者がきれいな姿勢でお手本を見せ、正しい座り方、食器の持ち方などを教えていきましょう。

**食事に飽きる
すぐ立ち上がる**

正しい姿勢で食べていますか?

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれません。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。

ポイント1 おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2 テーブルに腕が届く。

ポイント3 ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

参考文献

○きゅうけん 月刊給食指導研修資料 <https://kyushoku.kyo-shi.co.jp/manners>

○おいしく食べる 楽しく食べる 食育イラストコレクション