



# 給食通信



## 幼児期に学ぶ食事のマナー

幼児期の食事では、健康的な食べ方だけでなく、社会性、食事のマナーなど多くのことを学びます。毎日の食事を通して、『あいさつ、正しい姿勢、食具の使い方』などを体得していきます。

### 1. 食事のあいさつ

#### ★家族揃って「いただきます」

いただきます！のあいさつは食事のマナーの基本です。食卓を囲みきちんとあいさつすることで、子供は食事に集中することができます。

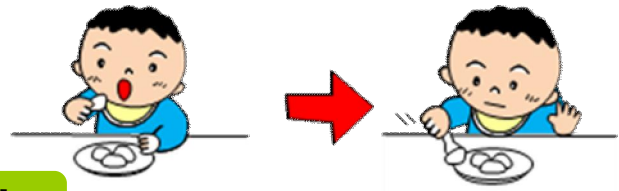
#### ★食事が終わったら「ごちそうさま」

ごちそうさま！をすることで食事の時間はおしまいです。遊び食べ、食べむらのある時期ですが、食事中に食卓から離れたり、戻ったりするのはよくありません。



### 2. 正しいスプーン・フォークの使い方

『手づかみ食べ』を体験し、スプーンやフォークを握って、食べ物を刺したり、のせたりできるようになったら正しくスプーンとフォークを使う練習を始めましょう。



### 3. 正しい箸の持ち方



- ①薬指と親指の根元で1本のお箸を持ちます
- ②次に中指、人差し指、薬指の3本の指でもう1本のお箸を持ちます
- ③上のお箸を中指と人差し指で動かして物をつかみます

#### ★間違った箸の使い方



#### 正しい姿勢

1. テーブルに向かってまっすぐ座る
2. いすに深く腰かける
3. 背すじ、腰はまっすぐ伸ばす
4. テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける
5. いすに足をからめたり、足を組んだりしない
6. あごを引くと、自然に姿勢がよくなる



### 4. 楽しい雰囲気のお卓作り

大きな声を出したり、『イヤ！イヤ！』とごねたりしては楽しい食事になりません。楽しく穏やかな食卓にする声掛けや雰囲気作りを心がけましょう。

