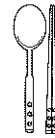




食事のマナー

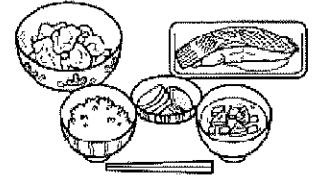
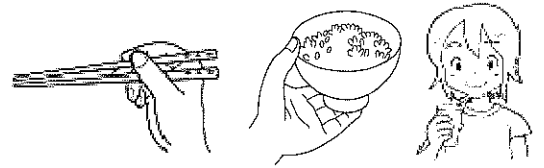


食事のマナーを守ることは、自分もまわりの人も気持ちよく食事をするにつながります。まずは大人が見本をみせて、子どもが食事を楽しみながらマナーを学ぶ機会を作りたいですね。

基本のマナーを身につけよう！

① はしやスプーン、フォーク、お椀やコップの持ち方、置く位置は正しいですか？

ごはんは左、汁碗が右になるよう並べます。お箸は手前横一文字に置き、箸先が左になります。これは箸を右手で、ごはん茶碗を左手で持ち上げるため、合理的な配置でもあります。



② “ながら食べ” していないですか？

テレビやスマートフォンを見ながらでは、子どもは食事に集中できず、手が止まってしまいます。食事中は家族で会話を楽しみ、コミュニケーションを図りましょう。



×テレビを見ながら ×ゲームをしながら

③ もぐもぐ噛んでいますか？

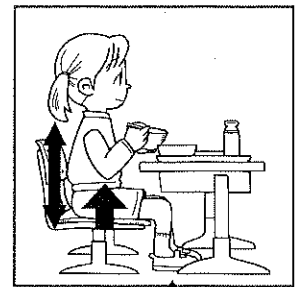
口を開けたまま食べ物を噛むと見た目が汚く、不快な音がするので、マナー違反です。また、食べ物を口に入れたまま話をするのも止めましょう。噛むときは口を閉じてもぐもぐ噛みましょう！



○もぐもぐ ×くちやくちや

④ きちんと座って食べていますか？

よい姿勢での食事は、飲み込みをスムーズにし、消化不良を防ぎます。背中がまっすぐか、ひじを机につけていないか、足はそろえて床についているか確認しましょう。



保育園メニューを家庭でも！

♪ほたもち♪

【材 料】 幼児4人分

米 80g もち米 60g きな粉 20g さとう 10g 塩 少々

【作り方】

- ① 米は洗って、普通より1割減くらいの水加減をして炊く。
- ② 熱いうちに、すりこぎで軽くつぶし、少し冷めたら一口大に丸める。
- ③ ②にきな粉さとうをまぶす。

お彼岸メニュー

