

わんぱくだより 3月号

乳幼児期に学ぶ食事のマナー

日本の食事マナーは、自然に感謝し、他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。保護者の約半数が、「あいさつをすること」「残さずに食べること」「茶碗や椀を持って食べること」などを、子どもたちに身に付けさせたいと思っています。(農林水産省)

乳幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は、子どもにとって、最も重要なモデルであり、毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。乳幼児期は遊び食べなど、食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して、食事を楽しむことを心がけましょう。

★あいさつの大切さ

感謝の気持ちを育てる

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。

家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。

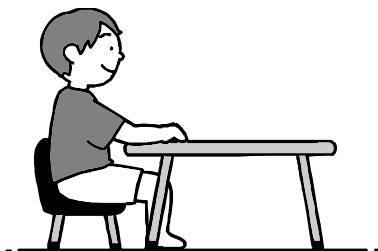


気持ちをリセットして食事に向かう

食べ物を見ると、唾液が出て、消化の準備が始まります。食卓にある食べ物を前に「いただきます」とあいさつをすることで、「遊び」から「食事」にスイッチが入れ替わります。遊び食べが多い乳幼児期ですが、あいさつをケジメとして食事に向かう習慣を身につけましょう。

★正しい姿勢の大切さ

みんなで楽しく会食するために、正しい姿勢で食卓に座ることは基本的なマナーですが、正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。



テーブルと椅子の高さを調整

- ・テーブルの高さを子どもの肘の高さに合わせる
- ・椅子は子どもの足底がしっかりとつく高さ
- ・臀部をしっかりと支えることができる椅子

座る姿勢

- ・テーブルの間はこぶしひとつ
- ・椅子に垂直に座るが、骨盤はやや前傾
- ・背筋をのばす

★適切に食具を使う大切さ

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。



お箸が正しく使えないことが、好き嫌いの原因になることがあります。



★落ち着いて食べることの大切さ

食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事を心がけることは、大切なマナーのひとつです。食べる時には、食事に集中し、目で見、ゆつくりとよく噛んで味わいます。「おいしいね。」「どんな味?」「つるつるだね」など、五感をフル稼働させながら、食べることを楽しみます。マナーに配慮した穏やかな食事は、健康な食事をおいしいと感じることができる正しい味覚と食習慣の形成につながります。

★3月の献立にすみれ組の子どもたちからのリクエストメニューが何回か入っています。

今回は人気メニューの1つ、じゃこまぜご飯レシピを紹介します。

◎材料(3~4人分)

米	2合
しらす(ちりめんじゃこ)	30g
ごまあぶら	6g
ねぎ	30g
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① ご飯を炊きます。
- ② ねぎを小口切りにします。
- ③ フライパンにごま油をひき、しらすを炒めます。
- ④ ③にねぎを入れ、さらに炒め、しょうゆで味付けします。
- ⑤ ④を炊けたご飯に混ぜて出来上がり!

お好みで、ごまやかつお節などを混ぜると更においしくなります。