



食育ひろば



新学期が始まって1ヵ月が経ちました。こどもたちは学校の生活に慣れてきたでしょうか？5月は休日も多く、生活リズムがくずれやすくなります。体調管理には気をつけましょう。毎日食べる食事にはいろいろなマナーがあります。5月は食事のマナーについて考えてみましょう。

《食事のマナーを伝えよう》

1. 食事の前に手洗いを

手洗いの効果は病気やばい菌から身を守ることはもちろん、手洗いが習慣化されることで、流水にふれると『今から食事だ！』と体が準備をはじめようになります。食事やおやつを食べる前の習慣にしましょう。



2. あいさつの意味



『いただきます』は感謝のことば。動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。

『ご馳走さま』の『馳』と『走』はどちらも、『走る』という意味があり、昔はあちこちを走り回って食材を用意していたため、その人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』というようになりました。



3. 食べる姿勢の習慣づけ

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。普段から気をつけていないと身につけません。



4. 遊び食べを減らそう

遊び食べを減らすPOINT！

- * お腹をすかせた状態にする
- * 食材はこどもに合った硬さにする
- * 食事の時間を決める(30分が目安)
- * 親も一緒に食べる(食べるマネをする)
- * 遊び道具をそばに置かない
- * テレビを消す
- * ダメなことはダメと教える



◎あまり神経質にならずに楽しい雰囲気作りを心がけましょう ♥

こどもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるように、ほめて！ほめて！日常の食事で身につけられるように伝えていきましょう。