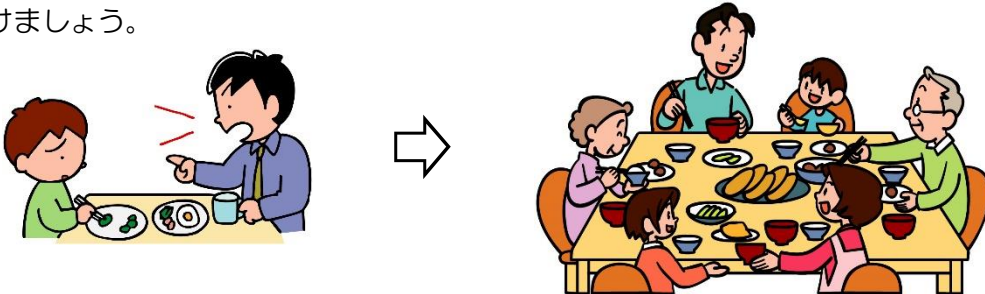


<食事のマナー>

【マナーとは…】

食事のマナーは、みんなが楽しい食事をするためのものです。ひとりで食べられるようになったら、基本的なマナーを教えていきましょう。その際、食事の楽しさがなくならないように気を付けましょう。



食事のマナーはたくさんありますが、次にあげることは知っていてほしい基本的なマナーです。

手を洗いましょう。



「いただきます」はしっかりと。



こぼさないで食べます。



大きな音をたてて食べません。



食べながら歩きません。



たくさんほおばりません。



口に入ったまま話しません。



食事に合った会話を。



「ごちそうさま」もしっかりと。



【姿勢】



いすの位置がテーブルから離れていて、姿勢が悪くありませんか？

いすが低いために、両手が動きにくくなっていますか？



いすが高くて足がブラブラしていませんか？

正しい姿勢が保てるように子どもに合った大きさのいすやテーブルを選ぶことも大切です。座ぶとんや足台などで高さを調節してもよいでしょう。

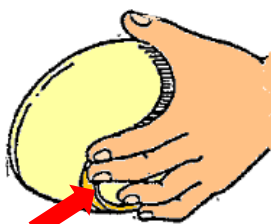


【食器・はしの大きさ】

食器やはしの大きさが合っていないと、食器を持たないで食べたり、ひじをついて食べたり間違った使い方が身についてしまいます。子どもの手に合ったものを選ぶようにしましょう。

茶碗の大きさ

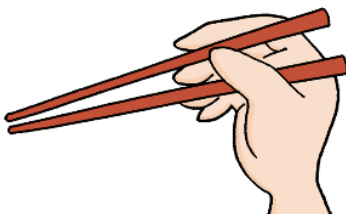
親指をふちに添え、中指・薬指を糸底にかけられる大きさ。



糸底

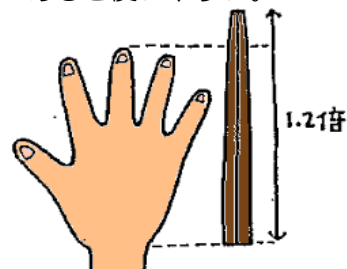
正しいはしの持ち方

握り箸や交差箸にならないように。



使いやすいはしの長さ

材質は木や竹が良い。先にざらざらの部分があると使いやすい。



【食事の環境】

厳しく注意するだけでは、良いマナーや姿勢は身につきません。そして、何よりも食事がおいしくありません。家族だんらんの楽しい食事環境の中で、大人がお手本となり、子どもが自然にマナーを身につけられるようにしましょう。



立川市立保育園