



ぱくぱく通信 10月号

中木場保育園



暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね！家族やお友達と食卓を囲み、美味しく楽しく秋の味覚を味わいましょう。美味しく楽しく食べるためにも食事のマナーは大切です。マナーが守れていれば一緒に食べる相手や同じ場所にいる人が気持ちよく過ごすことができ、美味しく食事をすることができます。マナーの悪い食べ方をすると嫌な思いになってしまいます。みんなが楽しく食事ができるマナーを知っているかお子さんと話してみてください。



下の絵でマナーが守られているものに○
間違っているものに×を書きましょう。

食事マナーは自然に身につくものではありません。

基本的に怒る、叱る必要はありませんが、教える、しつける必要はあります。食事のマナーが意外と多いので子供が全てをできるようになるには時間がかかります。焦らず、根気強く続けましょう。

・「いただきます」「ごちそうさま」挨拶をする

食べ始めには「いただきます」食べ終わりには「ごちそうさま」と挨拶をするのは食事マナーの基本です。

・食事中立ち歩かない

・姿勢を正して食べる

・口を閉じて音を立てない

・口に物が入ったまま喋らない

・食べ物・食器をおもちゃにしない

・お皿には手を添える

・お箸のマナーは子供の成長に合わせてはじめる

3,4歳頃からお箸を使う練習をする家庭が多いのですが、無理に周りに合わせてお箸を使う必要はありません。子供の成長に合わせてお箸の練習を始めましょう。

食事マナーの教え方

1つ達成できたらたくさん褒めましょう。褒めずに次のマナーを教えることは厳禁です。また、しつけのことを意識しすぎて、「食事の時間」を楽しくない時間にしてはいけません。怒ってばかりではご飯を美味しく感じません。むしろ食事の時間が苦痛に感じることもあるでしょう。怒りすぎてご飯の時間が嫌になり、食が細くなる子供がいます。子供の成長に悪影響と言えます。食事のマナーは、イライラせず怒らず、根気強く教えていきましょう。

1 くち たい もの はい
口に食べ物が入っ
たままおしゃべり
をする



2 「いただきます」
と言ってから
食べる



3 ひじをついて
食べる



4 かまずに急いで
食べる



5 食べている途中
で立ち歩く



6 茶わんやしるわん
を正しく持って食
べる



7 食事中にふさふさ
くはない話を
する



8 まわりの人とふざ
けながら食
べる

