

## 『子どもに伝えよう！身につけたい食事のマナー』



しんねん 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月はいよいよ寒さも厳しくなり体調も崩しやすくなります。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝食をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。今回は、保育所で声かけを行っている、食事のマナーを振り返り、大人が正しい食事マナーを実践し子どもが真似できるに伝えていきましょう。



### しよっきのならべかた

**ふくさい** (おかずなど)  
**しゆさい** (おかず)  
**しゆしょく** (ごはんなど)  
**しるもの** (みそしる、すましなど)

しゆしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

### しよっきをたたくもとろう！

○ おやゆびがうえ、のりの4ほんのゆびでちゃんわんのそこをささえる

× ひっかける    しただけもち    うえをもつ

### はしのもちかた

- えんぎつのようにはしを1ほんもち
- もう1ほんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ
- うえのはしだけうごかさず  
さきをそろえる  
したのはしはうごかさない

☆食べているときに、口の中が見えたり音が出たりしないように口を閉じて噛みましょう。

☆ひじをつくと背中が丸くなって、体が斜めになったりして、しっかり噛んで食べるできません。

☆足を組んだり、伸ばしたり、ブラブラとさせたりせずに両方の足の裏を床につけましょう。からだがかまっすぐ安定します。

### ただしいしせいであべてますか？

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする

いただきますごちそうさま 2018年冬号より

LESSON! 毎日の食事でレッスン!

毎日、5口分だけや、1品だけなど一人ひとりに合った量や回数を決めて、はしを使って食べる習慣をつけましょう。

今日は小さいお皿のおかずをはして食べるよ!