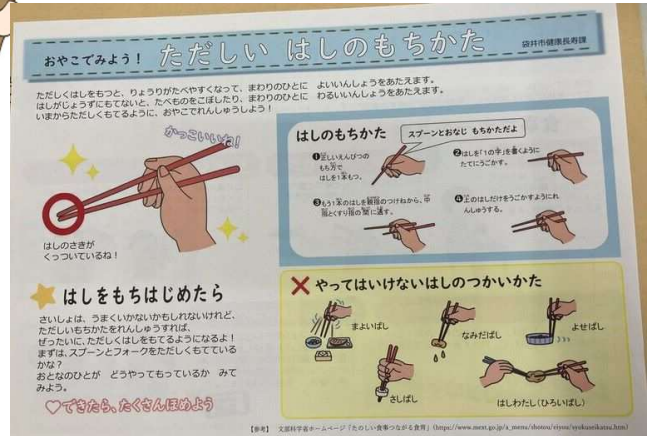


5月18日（月）食育講座

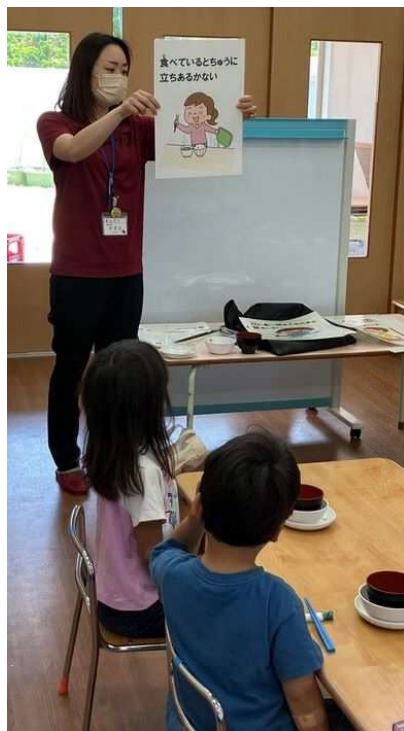
年中

講師の方に、食事のマナーやお箸の持ち方について教えていただきました。アルミホイルのボールを肉団子に見立ててお皿からお皿へ移し、楽しくお箸の練習ができました。正しく持てると掴みやすくなり、嬉しそうに繰り返し挑戦していましたよ。



年長

講師の方に、食事の際の正しい姿勢やお箸の持ち方について教えていただきました。お箸の持ち方では、まずは1本持って手首だけを上下に動かす練習をし、その後お箸を2本持ちアルミホイルのボールを掴むことに挑戦しました。繰り返しやってみる中で、徐々にコツが分かってきたようです。また、この日の給食の際には、教えてもらったことを意識する姿も多く、「お皿持って食べたよ、こぼさず食べられたよ!」「お皿ピカピカになったよ!」と嬉しそうな表情が見られました。



食事をもっと楽しくするひと工夫 食事のマナー

食事マナーとは、一緒に食べる人たちみんなが気持ちよく食べるためのものです。子どもの毎食や毎週に合わせて教次いでいきましょう。マナーを身につける場所として重要なのは「家庭での食事」です。大人が子どもの見本になるよう、正しい食事マナーを心がけましょう。

★食事マナーの基本

- 1 姿勢を正そう**
いすにきちんと腰かけて、テーブルと目の間にこぶし1つ分くらい隙間、背筋をまっすぐ伸ばします。
- 2 食器をきちんと持とう**
茶碗や皿は、両手と指でしっかりと握り、こぼさないよう、目線もまっすぐです。
- 3 他人の迷惑にならないようにしよう**
口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふざけくわい話をしたりすると、ほかの人に迷惑になるので気をつけましょう。
- 4 感謝の気持ちを忘れずにしよう**
いただきますと腰かけて、お皿の裏面を拭き、残さず食べましょう。
- 5 ながら食べはやめよう**
スマートフォンやテレビなどを見ながら食事をしていませんか？ながら食べは、噛み砕けず飲み込みが難しくなり、お腹にもよくありません。食事に集中し、五感で味わいましょう。

【資料】文部科学省ホームページ「子どもの食育推進事業」
https://www.mext.go.jp/a_menu/okoshi/okoshi_kids.htm

