

# 食育だより

横田保育園  
平成30年度 12月  
No. 3

12月はお芋の団子汁、ケーキにおでんと・・・子どもたちは週に一度のクッキングを楽しみ、自分たちで育て収穫した野菜の味や、料理を作った喜びをかみしめながら味わっていた様子でした。おでんクッキングが終わった後、子どもたちから「お家に帰ったら、昆布の結び方教える！」という声も聞こえてきました。年末年始は家で過ごす時間も多くなると思います。子どもたちの意欲を大切に、料理の下ごしらえなどをお手伝いさせてあげても良いかもしれませんね。  
「食を育む」という意味でも、栽培やクッキングを通して「食」に興味を持つことは大切です。また、食べることにしても、食事のマナーや箸の持ち方など正しいことを身につけてほしいと思います。ご家庭でも気をつけてみましょう。

## 食事のマナーはみんなで楽しく、気持ちよく食事をするための「お約束」。

### 食事の環境を整えましょう



- 食事の前に手を洗う。
- 配膳や後片付けの手伝いをする。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人も大きな声で言う。
- 家族と一緒に食べる。
- 食卓を清潔にする。

### 子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝える



### 子どもの様子をチェックしてみましょう

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方で箸を使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

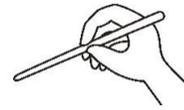
★うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事のときの正しい姿勢

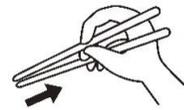
- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



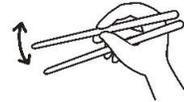
### 箸の持ち方



①えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持つ。



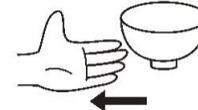
②下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



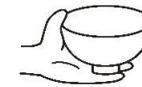
③人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす。(親指や下の箸は動かさない)



### お椀の持ち方



①利き手と反対の手のひらを上に向け、親指を垂直に立てる。



②①の状態のまま、お椀を挟み込む。



### \* いろいろな「箸の使い方」 \*

つまむ

くるむ

混ぜる

はがす

切る

はさむ

遊びにも取り入れて、箸でつまむ練習をしましょう。

- ☆5cm大の毛糸をスパゲティに見立て、つまむ。
- ☆大豆や小豆などの豆類をつまむ。



5本の指をバラバラに動かす箸づかいは、集中力や忍耐力ともつながるため、脳との関係が深いといわれています。

『箸づかいと好き嫌いも関係がある?!』箸がきれいに持てないために1尾の魚や煮物などを避けていたのに、持てるようになると「食べたい」という意識がでて、好き嫌いを克服する人も大勢いるそうです。

食材は全て生命があったもの。その命を私たちの命につなげてくれるものとして、「箸や食器に対して丁寧に接する」ことは、食事を大切に考えることに繋がります。

※参考文献・・・「マナーからの食育」より一部抜粋引用。