



冬の足音が聞こえ始めた11月。体を動かすと、自然におなかがすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、調理室に響いていました。



食事のマナーは身についていますか？

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- 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、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

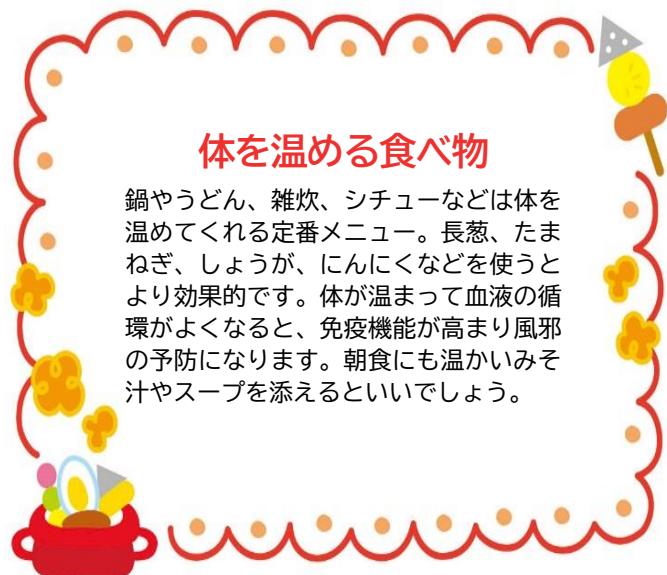
子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言っているか。
- 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。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を開じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長葱、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるよう、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 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つ分あける。

