



食事のマナー

子どもは小さい頃から手本となる大人の姿をみて、食事のマナーを身につけていき、一緒に食べる人への思いやりの心や豊かな心を育てていきます。園でも年齢に合ったマナーや食環境への配慮と声かけを大切にしていきますので、ご家庭でも一緒に取り組んでいきましょう。

0, 1, 2歳児で身につけたい食事のマナー

食前・食後の挨拶をする

授乳や離乳食の時期から、「いただきます」「ごちそうさま」と声をかけるようにします。



正しく食具を扱う

発達段階に応じて、スプーンや箸など一つずつ身につけていきます。



姿勢よく座る

背筋を伸ばして正しい姿勢で座ると食べやすいということを、体で覚えられるようにしていきます。高さの調整が必要な場合は台などを使用しても良いでしょう。



3, 4, 5歳児で身につけたい食事のマナー

食前・食後の挨拶をする

食べ物や食事を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします。



正しい姿勢

背筋を伸ばして、テーブルにひじをつかないで食べましょう。



食べる時の手の位置

箸やスプーンを持っていない方の手の位置に気をつけましょう。(手をテーブルの下に入れれない等)



座って食べる

食事が終わるまでは席を立ったり、むやみに立ち歩かないようにしましょう。



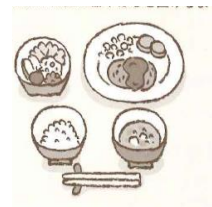
口に物を入れたまま話さない

口に物を入れたまま話すことと誤嚥などに繋がる危険があります。お話をするときには飲み込んでからにしましょう。



正しい配膳

自分で正しい位置に器や箸を置けるようにしましょう。



～食事の環境を整えよう～

おなかがすく生活リズム

おなかがすいて食べるとよりおいしいことや食べると力が出ることなどに気づけるようになります。生活リズムを整え、空腹で食事時間を迎えられるようにしましょう。

食事環境を自分たちで整えよう

片付いている部屋で食べると、気持ちのよいことに気づき、テーブルを拭く、食器を準備するなど、進んで食事の準備ができるようにしましょう。

食事への興味を高める

「今日のお肉は何か」「誰が作ったのかな」などと会話することで、食事を楽しみにし、一緒に食べる喜びを感じられるようになります。



お家にある材料で簡単！ 今野家のクイックレシピ



～ YMCA 加茂こども園 ^{こんの}今野 ^{いくや}生弥くん（5歳）のお家のレシピ ～

Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで、大切にしていることを教えてください。



皮むきや食材を切ること、配膳や後片付けなどできることは一緒に行い、積極的に参加してもらうようにしています。

● 炊き込みご飯カレー

【材料】（3～4人分）

- ・お米 2合
- ・人参 中くらい1本
- ・玉ねぎ 小さめ1個
- ・じゃがいも 中くらい2個
- ・ソーセージ（お弁当用などの小さめのもの） 8～10本
- ・カレールウ（市販） 約60g（約3かけ）

【作り方】

- ① 野菜は皮を剥き、人参は半分、じゃがいもは半分～3等分、玉葱は一口大に切る。
- ② ソーセージは半分に切る。
- ③ カレールウは1cm角くらいに切る。
- ④ お米2合に①、②で切った具材と③のカレールウを入れて、普通炊きをする。（水加減は2合分）
- ⑤ 炊きあがったら、しっかり混ぜて完成。

人参とじゃがいもは大きめのまま入れ、炊き上がったらしもじで切りながら混ぜると、ホクホクしていて野菜の甘みもわかり、美味しいです。

● 卵とブロッコリーのみぞれスープ

【材料】（3～4人分）

- ・卵 2個
- ・ブロッコリー 1房
- ・大根 10cmくらい
- ・水 2カップ
- ・中華スープの素（鶏ガラ） 12g～15g



【作り方】

- ① 大根は皮を剥き、大根おろしにする。
- ② 鍋におろした大根（汁ごと）とブロッコリー、水を入れ、火にかける。
- ③ ブロッコリーがやわらかくなったら、中華スープの素を入れる。
- ④ 卵を溶き、鍋に流し入れる。卵に火が通ったら完成。

中華スープの素の他にも、塩、しょうゆ、味噌、コンソメ、めんつゆなどどんな味付けでも合います。