

# \*食育だより1学期号\*

平成28年7月  
日光市立日光小学校

明日から夏休みです。朝寝坊をしたり夜更かしをしたり、生活リズムが崩れてしまう子ども少なくないと思います。生活のリズムが崩れると、体調を崩す原因になってしまいます。せっかくの夏休みなので、「早寝・早起き・1日3食のしっかりごはん」を心がけ、毎日元気に楽しく過ごしてほしいと思います。

今回の食育だよりでは、食事のマナーについてお知らせします。食事のマナーを身に付けさせるためには、繰り返しの声掛けと、たくさん褒めてあげることが大切です。「この前も言ったでしょう!」ではなく、「この前言ったこと、覚えてる?(ニコッ)」と優しく誘導してあげましょう。そして、よくできている時にはたくさん褒めてあげましょう。



学校だより「もみの木」5月号に食事のマナーに関する記事を書かせていただきました。食事のマナーは、一緒に食べる人に不快感を与えないための気遣い・思いやりで、様々な人と良好な人間関係を築く上でとても大切です。下の□にチェックをし、御家庭での声掛けに御活用ください。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

→作ってくれた人、食材を買うためのお金を稼いでくれた人、食材を育ててくれた人、売ってくれた人など、「食」に関わる様々な人や、食材の命に感謝の気持ちを込めて……。子供が「いただきます」「ごちそうさま」と言ったら、「どうぞ!」や「は〜い!」と返してあげましょう♪

テーブルを向いてまっすぐ座っていますか？

→おへそが横を向いていたり、足を立てたりしていないでしょうか？

犬食いをしていますか？

→食器を持たず、料理に顔を近づけて食べることを『犬食い』と言います。これでは、一緒に食べている人に顔が見えません。楽しいはずの食事の時間、顔が見えなくて残念な気持ちに…。大きなおかず皿を持つ必要はありませんが、ご飯茶碗や汁碗は持って食べましょう。

食器をただしく持っていますか？

→食器の持ち方が間違っていると、不快に思う人は意外と多い……。



4本指の上に食器を乗せ、親指でフチを支えます。昔から伝えられている持ち方で、見た目もキレイ!



人差し指が料理の中に入りそう。この持ち方をしている子が結構多い。



食器の側面を持つ持ち方。底が支えられていないので、すべて落としてしまいそう。

□食べる時に「くちゃくちゃ」音をたてていませんか？

→口をあけて咀嚼をすると、「くちゃくちゃ」と音が出ます。とても不快な音です。本人はこの音に気付いていない場合が多いので、「口を閉じて噛むのよ。」と、教えてあげましょう！

□口の中の食べ物が見えていませんか？

→食事中は楽しい雰囲気では話も弾みます。このとき、口の中にある噛み砕いた食べ物が相手に丸見えの状態になっていませんか？低学年では口の中がカラになってから喋るように！できるのであれば、ハムスターのように食べ物をホップに移動させて、噛み砕いた食べ物が見えないようにします。

□食べるスピードが速すぎていませんか？

→小学生の食事時間は20分～25分を目安にしましょう。食べるのが早い場合、よく噛まず、慌ただしく食べていることがほとんどです。一緒に食事をしている相手が慌ただしく食べていたらどうでしょう？落ち着いてゆったりとした気持ちで、そして、よく噛みよく味わって食べられるようにしましょう。

□お箸の持ち方・使い方は正しいですか？

→「こぼさず食べられていたら、お箸の持ち方はそんなに気にしなくても・・・？」いえいえ、「お箸を正しく使えているか」も、その人の印象を大きく左右する大切なマナーです。周りの大人がしっかり教えてあげましょう！



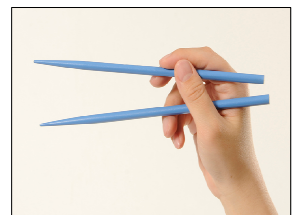
親指の付け根と薬指で持つ



鉛筆を持つように持つ

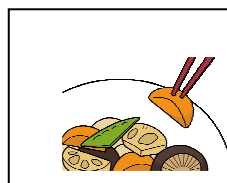


箸と箸の間に中指が入る



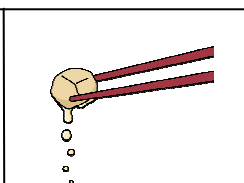
上の箸だけを動かす

～こんな箸使いしていませんか？～



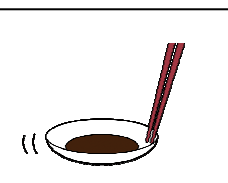
#### 刺し箸

食べ物を、箸でくしのように刺すこと。



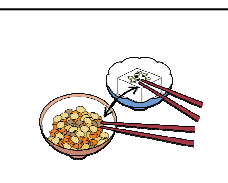
#### 涙箸

食べ物から汁をポタポタとたらしながら持ってくること。



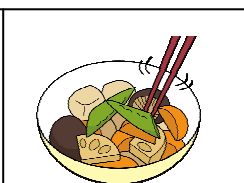
#### 寄せ箸

食器に箸を引っかけて引き寄せたり移動させたりすること。



#### 迷い箸

どの料理にしようかと、料理の上で箸を動かすこと。



#### 探り箸

料理の下の方から、食べたいものを探り出すこと。

夏休み期間中、日光小学校のホームページ「食育コーナー」に「オススメ朝ごはんレシピ」を掲載します。子供でも作れる簡単なものも掲載する予定ですので、ぜひご覧ください♪不定期で更新することを御了承ください。

