認定こども園中西別幼稚園

平成２９年度 保健便り

ぐんぐん

9月号 NO 5

秋の気配も感じられるようになり，朝晩の気温差が大きくなるため，体がうまく対応できずに体調を崩しやすくなります。夏の疲れが残っているせいで体の免疫力が低下してしまい，病気にかかりやすくなっているかもしれませんので注意してくださいね！

今月号は『**食べ方がキレイな子に育てるために再確認すべきポイント 10**』についてです。

1，食事の前後には挨拶をしましょう

食事は、生きているものの命をいただく行為です。生きている牛や魚、野菜の命を奪って自分たちの体を作っていくことを理解することは、子供にはまず難しいことかも知れません。だからこそ、食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」の挨拶を習慣にして、食べ物となってくれた生き物への感謝と、食べ物を作ってくれる人への感謝の気持ちを表現できるように教えてあげましょう。

2，食事中は姿勢を正す

肘をついたり、猫背になったりする姿勢は、だらしない印象をあたえます。大人も気を付けなくてはいけませんが、子供が食事をするときには、背筋を伸ばしたキレイな姿勢をとるよう注意してあげましょう。見た目の美しさだけでなく、背筋を伸ばして食事をすることで、食べ物の消化が良くなるとも言われています。

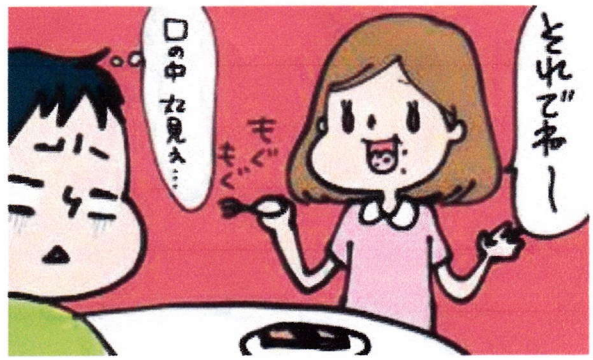
3，ペチャペチャ音はマナー違反

ペチャペチャと音をたてて食べることは、日本でも欧米でも一番嫌われるマナー違反ですね。一緒に食事をとるパパやママが気付くたびに注意をして、良い見本を見せてあげるようにしましょう。しっかり口を閉じてよく噛むことは、唾液の分泌を促して、食べ物の消化吸収率もアップします。

4，食事の途中に席を立たない

食事に飽きてしまったり、途中で遊びたくなったり、子供と囲む食卓はとても落ち着きがないものですね。食事の途中で勝手に席を立つのも社会常識からいえばマナー違反。食事中に胃腸を刺激されて、トイレに行こうとするのも、小さな子供の特徴ですが、マナー違反だからと無理にガマンをさせるのではなく、パパやママが食事前に声をかけトイレに行くことを教えてあげて子供の成長を促しましょう。

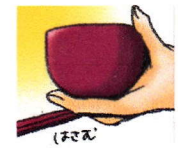
5，物を口に入れたまましゃべらない



食事は食べることと、しゃべること、二つのお口の機能を最大限に使った、楽しいひと時となることが理想です。いくら子供でも、ごはんが口に入ったまま大声で話しているのはNG！レストランなどの公共の場に出ると、たとえ相手が子供であっても、きちんとマナーを守れていないと不快に感じる人もいます。将来子供が嫌な思いをしないためにも、周囲に不快感を与えないためにも、食べ方のマナーを教えてあげることは、親が教えるべき大切な教育の一つです。

6，茶碗は手で持って，左手は添えて

日本人の食卓にはさまざまな形の食器が並びますが、子供がしっかりものをつかめるようになったら、お椀を手に持ち、手に持てない場合は左手を添えて食べるように教えてあげましょう。根気よく注意してあげるのはもちろんですが、子供のお椀についても扱いやすいものをあつらえるなど、工夫をしてあげましょう。



7，お箸のマナーは子供の成長に合わせて

お箸は日本人の食事に欠かせない道具ですが、とても技術力のいる道具です。小さな子供にはまだまだ難しいことが多いので、子供の箸使いにそれほど目くじらを立てる必要はないでしょう。「こう使う」という躾ではなく、「これはマナー違反」というように、お箸を使ってやってはいけないことを、まずは1つずつ教えてあげましょう。最初に、お箸はとがっているから、振り回すのは危険だということから始めてみてはいかかですか？

8，人のことを考えて料理を食べましょう

大勢で食卓を囲むのは楽しいものですが、みんなでお皿の食べ物をシェアしているときに、一人だけ好きなものを遠慮なく手を出していたら、どう思いますか？日本人の家庭は子供中心になりがちなので、食べ物も子供の好きなものを好きなだけ分け与えてしまいがちです。周りの人のことを考えず、自分の好きなものだけを食べようとしないことを小さな頃から教えておくことは、とても大事なことなのではないでしょうか。

9，汚したら自分で片付けさせましょう

子供が小さいからと、つい手を焼いてしまいますが、食事時の片付けのことも子供に意識させていくとベストです。「自分が使ったお茶碗は自分で片付けること」「食卓を拭くこと」これは食事をする人が一人ひとり守らなくてはいけないマナーなので、普段ママにまかせっきりにしているパパがいたら要注意！まず大人の態度こそ見直して見本を示して、一緒に片づけをすることを学んでいってくださいね。

10，周りに迷惑を掛けないことを教える

小さいうちは周りに迷惑をかけるからと、子供連れの外出を控える必要はありません。公共のマナーを学ぶためには、公共の場に行くしかないのです。子供にそういった公共のマナーを教えていくのも、パパやママだけができること。子供がある程度大人の言うことを理解できるようになってきたら、外食に連れ出して公共の食事マナーを教えてあげるといいですね。

食事で一番大事なのは「楽しむ」こと

食べることは生きるための営みです。子供の食事にとって大切なこと、いいえ私たち大人にとっても、一番大事なのは「食事を楽しむ」ということではないでしょうか。大人になってしまうと周りの目が気になるので、つい「キレイに食べて！」「お行儀よく食べて！」と目くじらを立ててしまいがちですが、子供にとっての躾は、時にストレスを生んでしまうものです。親の食べ方指導は、早めに基礎的な知識をつけて成長をバックアップさせてあげるだけのこと。そう考えて、子供の食べ方や食事時のマナーに関してはおおらかな気分で、大人もストレスを感じない程度に取り組むようにしましょう。