

食事のマナーについて ～どこでどのように食べる？～

食事中に立ち歩いたり、遊び食べをしたり…そんな姿に、どう関わればいいのか悩まれる保護者の方も多いようです。乳幼児期は、食事の時間そのものが“学びの場”です。焦らず、少しずつ、楽しくマナーを身につけていけるよう、園でも日々工夫しています。

今回は、家庭でも取り入れやすい「食事のマナーの育て方」のヒントをご紹介します♪

そもそもなぜマナーが大事なの？

マナーは「**楽しい雰囲気の中で共に食事ができるようにするため**」にあります。

ですので、厳しい言い方や伝え方では、楽しい食事の時間になりません。

なぜ、できないのか理由や背景を考えたうえで、サポートしていく必要があります。

※ちゃんとした姿勢で食べなさい！ ひじをつかずに食べなさい！ という前に…

まずはここを
チェック!!

食事の際に正しい姿勢になるように、椅子やテーブルを調整しましょう！

こどもは、体のバランスをとりながら座ることと、食べることを一緒にすることは難しいといわれています。体格にあった椅子やテーブルになるようポイントを確認しましょう。

◆ポイント① テーブルの高さはおへそと乳頭の間に
なるように

◆ポイント② 前腕がテーブルにおける距離

◆ポイント③ 体はやや前傾姿勢に

◆ポイント④ 足の裏の全体が床につくように

◆ポイント⑤ 足首、ひざ、股関節の部分が
90度になるように

まだ腰が安定し
ない赤ちゃんは、
抱っこで食べさせ
てあげると姿勢
が安定します♪



椅子がからだに合わない場
合は、クッションやタオル、台
などで調整しましょう！



園では、牛乳パック
や雑誌などをちょう
どよい高さになるよ
うに加工して使用し
ています!!



姿勢が安定すると、食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることができます。
また、足がブラブラせず安定していると、しっかり噛んで飲み込むことができます。



※こぼさず食べなさい！しっかり、箸(食具)を持ちなさい！と言う前に・・・

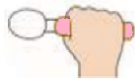
まずはここを
チェック!!

食具がこどもの成長・発達にあっているか確認しましょう！

食べる＝目と手と口の協調運動になるため、大人には当たり前のことでも、こどもにとっては難しいことです。

こぼさずに食べることや、食具をしっかり持つことが、今のおこさまの発達段階に合っているかどうかを見ながら、声かけやサポートをしていきましょう。

①上から手のひらで握り、腕全体を動かして、口元にスプーンを持っていきます



②手首を内側から外側へ反すことができると、指握りができます



③スプーンを上手く口まで運ぶことができるようになったら、親指と人差し指でスプーンの柄をもつ持ち方(えんぴつ握り)を伝えます
えんぴつ握りができるようになるとこぼすことが少なくなります



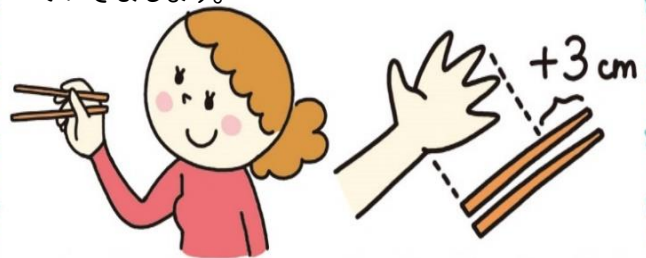
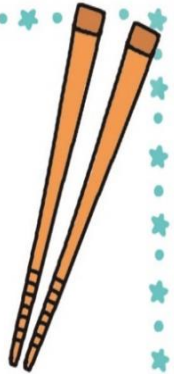
お箸の使用について

手指の機能が備わってから、箸の練習を開始しましょう♪
具体的には、スプーンを鉛筆のように持って使えるか、

じゃんけんで「チョキ」の形をしっかりと作れるか、

これらの動作ができるようになっていれば、箸の使い方を練習する準備が整っていると考えられます。

成長に合わせて、無理のないペースで進めていきましょう。



好ましくない行動への対応について

望ましい姿を伝えたり、環境を整えたりしても、うまくいかない時があります。

そんなとき、食事中に好ましくない行動が見られたときは、まず「**注目しないこと**」が大切です。

「なんでそんなことするの?」「やめて!」などの声かけは、こどもにとって“注目されている”と感じるきっかけになります。

こどもは、大人の反応をよく見えています。注目されることが嬉しくて、同じ行動を繰り返すこともあります。そんなときは、冷静に、表情を変えず、視線を合わせないようにしましょう。

そして、**最も大切なのは「好ましくない行動をやめた瞬間に褒めること」**です!

「座って食べられたね」「スプーンを使えたね」など、良い行動に注目して声をかけることで、少しずつ望ましい行動が増えていきます♪

※「注目しない」とは、長時間おこさまから目を離すという意味ではありません。乳幼児の食事は誤嚥などのリスクもあるため、そばでしっかり見守りながら、安全に食べられるようにしましょう。