

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、少しづつ、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！ と言う前に…



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！

子どもは、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、足が揺れずに安定していると、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…

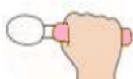


食具が子どもの成長・発達にあっているか確認しましょう！

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、子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。

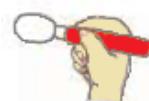
- ①上から手のひらで握り、腕全体を動かし、口元にスプーンを持っていきます



- 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

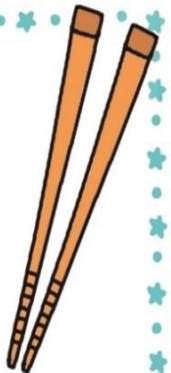


- ③スプーンを上手く口まで運ぶことができるようになったら、親指と人差し指でスプーンの柄をもつ持ち方(えんぴつ握り)を伝えます
えんぴつ握りができるようになると
こぼすことが少なくなります



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を持って使えるか、じんけんで「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、子どもにとって“注目されている”と感じるきっかけになります。

子どもは、大人の反応をよく見ています。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、目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」「スプーンを使ったね」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。