

今回のテーマは「マナーをまもるとおいしいね」の中から「きもちよくたべよう」をピックアップ!



こんな風にしていないかな?

おいしくたべるには、マナーを守ることが大事なんですよ。

- マナーを守って気持ちよく食べるには「たべるときのやくそく」を守ることが大事だという事を伝えましょう。
- 悪い例を挙げました。何故これはダメなのか、それぞれについて理由を説明しながらみていきましょう。
- 「やくそく」について確認し、実際の食事時間に活かせるようにしてみてください。

## 「食事のマナーを身につけるには。。。」

食事中に席を立ったり、膝を立てて食事したり、食べ物で遊んだり・・・というのは、誰が見ても、お行儀の悪いことです。ですが、幼児期の子どもに対しては、どうしても、まだ小さい子どもだから、仕方ないか・・・と、諦め、甘やかしてしまいがちになってしまいます。

それでは、「まだ小さいから」というのは、いつまで通用するものなのでしょうか。ある日突然、「今日からは、もう大きくなったから、食事中は静かに座って、膝も立ててはダメですよ。」と言ったところで、クセになってしまっていることは、簡単には辞められません。

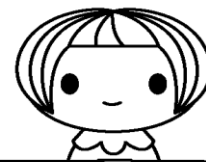
**ある日突然のルール変更は子どもには通用しないのです。**

では一体いつからマナーを身につける為のしつけを始めたら良いのでしょうか? 「ごはんを食べる」という習慣が始まった時からと言えるのではないのでしょうか。たとえ離乳食期でも、食べ物で遊び始めたときには、「遊んだらダメよ。もうお腹いっぱいなのかな。」と言って、食事を切り上げるようにするのも一つです。膝を立てたり、食事中にじっと座っていない場合にも、毎回しっかり注意することも大切です。

ダメなことはダメ、と、初めからしつければ、物心つくころには「当たり前のこと」として正しいマナーが身につくでしょう。

# おとなの ぼんぼんニュース

2024.3



## 「食事」という文化

「食べる」という行為は「食欲」という本能のもとにおこなわれます。人はこの「食欲」という本能をマナーによって「食事」という文化にしました。マナーを身につけるには幼児期からのしつけが重要です。今、この時期を大切にしましょう。

## 食のことわざ

### 「みそ汁一杯三里の力」

この他に「味噌汁は不老長寿のくすり」という諺もあります。江戸時代の日本人の食生活は一汁一菜のような質素なものでした。このような質素な食事にも関わらず、幕末の時に江戸から日光まで馬で駆けた外人が、馬と走り出した馬子が途中休憩のときも休む暇なく馬の世話をし、更に駆けだす体力に「なんと日本人は強い」と驚嘆した事は有名な事実です。味噌汁の味噌はごはんに不足するリジンに富み、原料の大豆は「畑の肉」と称されるように植物性食品の割にはアミノ酸の組成が素晴らしいのです。味噌汁はこのように日本人の食生活の基盤を構成する必要不可欠な副菜の役割を備えているんですね。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683