

今月の えほんきゅうしょく



みんな大好き!!!
『ラーメン』の絵本。
なると、ほうれん草、しななく
絵本に出てくる食材が沢山入っ
ていて美味しかったね。



第2回 嗜好調査について



3. おうちでの食事マナーで心がけていることはありますか？

ほとんどのご家庭が下記の4つのマナーを心がけていることが分かりました。

①食前後のあいさつ 食事マナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないことが大切です。「誰に言っているのかな？どうして言うのかな？」と問いかけを行うことで人や食べ物=命に対して感謝を伝える言葉だと伝えていきましょう。

②食べる時の姿勢 良い姿勢で食べることはマナーであるとともに、体の消化吸収や、食べ物を噛んで、のみ込む動作にも大きく関係します。◆食事時の正しい姿勢◆
・テーブルに対して平行に座る。
・テーブルの高さは、胸とおへその間の位置がベスト。
・テーブルとおなかの間は、こぶし一つ分あける。
・少し前傾姿勢を取り、あごを軽く引く。
・椅子に深く腰掛ける。
・足の裏面を全て床に付ける。
食べる姿勢を整えると、食欲がわいてきます。

③好き嫌いを克服する 好き嫌いの克服や食の広がりには”本人の努力次第”ではありません。周りの大人の関わり方や工夫が大切です。その工夫もなく、ただ「好き嫌いをしないで食べよう」とだけ伝えたとしても、難しいです。まずはどうして食べられないのか、その理由を考えることです。(1)感覚的な理由...見た目や食感が苦手で受け付けられないなど (2)機能的な理由...きのこやお肉など繊維があるものはうまく歯でつぶせない。パンがパサパサしていて飲み込みにくいなど (3)精神的な理由...残さず食べないといけないというプレッシャーなど。このように、精神的(気分的)なタイミングだけではなく、口腔機能にも日々変化がありますので、食べられないものを無理に食べさせることは危険です。まずは「食べられない理由がある」と認識することです。何よりも「食べることは楽しい」という土台があるからこそ、食べられるものは広がっていきます。子どもの成長を信頼し、長い目で見てあげた上で「食べられないことを叱る」よりも「少しでも食べられたことを褒める」ようにしてみましょう。

④食具の持ち方 いきなりスプーンやフォーク、箸を持ち始めても、子どもはなかなか上手く使えないものです。食具の持ち方を教えるときに大切な事は、子どもが自ら「食べたい」「持ちたい」「上手に使いたい」という気持ちになる雰囲気作りを心がけましょう。「だめ！」や「それは違う！」などと声をかけていると、子どもたちは食べることに恐怖を感じてしまいます。3回食が始まる離乳食後期頃になると、自分でパンやバナナなどを手づかみで食べるようになります。手指を動かして口まで運ぶことは、食具を使う練習になります。また、スプーンなどの食具に興味を持ったときには、存分に使わせてあげましょう。食具を使いこなすためには、スプーンですくうこと、5本指それぞれを動かせるようになること、手首をひっくり返せるようになることなど、さまざまな動きが必要となります。そのためには、砂場あそびのときにスコップで砂をすくったり、指先を使うおもちゃであそんだりするのも食具使いの練習につながります。食事の時間だけで使いこなそうとすると「上手く使えない」「食べられない」というように、子どもに強いストレスがかかるため、注意しましょう。