

食育グループだより

認定こども園大蔵保育園
NO.2 2026. 10.1(木)



日が短くなり少しずつ秋を感じるようになってきました。秋といえば「食欲の秋」!!子ども達の食欲も一段と増す季節になってきました。毎日「今日の給食何!?」「早く給食食べたい!!」と給食の時間を楽しみにしています♡

食育グループでは今年度「食具について」と「箸のクイズ」のおたよりを出していますが、今回は「食事のマナー」についてお伝えしたいと思います。

マナーと聞くと少し身構えてしまうかもしれませんが、保育園でのねらいは「楽しい雰囲気の中で食事をする」です。その中で、厳しく注意するのではなく「綺麗に食べられるとカッコいいね」など子ども達が前向きにマナーを意識できるように言葉かけを大切にしています。

ご家庭でも取り組めるいくつかのポイントをご紹介します!!



1.「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶

心を込めて手を合わせることで、食べ物の命や作ってくれている人への感謝の気持ちを育みます。大人が心を込めてお手本を見せることで、子ども達も自然と真似してくれるようになります。

2.カッコいい姿勢で座ろう

背筋を伸ばし、足の裏を床につけて座ると噛む力が伝わり消化も良くなります。又、机と体の間は握りこぶし1つ分くらいあけるのが理想です。

足が届かない場合は、足元に踏み台を置くと姿勢が安定しやすくなります。

3.「お皿を持つ」手を添える

スプーンや箸を持っていない方の手は、お皿に添えたり器を持ったりして食べるよう声をかけています。手を添えるだけで姿勢が崩れにくくなり、食べこぼしもぐっと減ります。

4.楽しく、口を開けてモグモグ

口の中に食べ物が入っている時は、おしゃべりしないということを約束しています。

よく噛むことで味をしっかりと感じ、喉に詰まらせることを防ぎ、歯や顎の発達にも繋がります。

★まずは「楽しい食事」が大前提です!!

あれもダメ、これもダメと注意ばかりになってしまうと、食事が苦痛の時間になってしまいます。マナーを伝えるときは「〇〇くん(ちゃん)がかっこよく座っているとご飯がもっとおいしそうに見えるね」など肯定的な言葉で伝えるのがオススメです!!

何より大切なのは家族で笑顔でおいしく食べる時間です。まずは一つずつできそうなことから焦らずゆっくり見守っていきましょう。

