



給食だより

令和4年9月30日
ふたば保育園

【 食事のマナーについて 】

皆で楽しくおいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に着けることが大切であり、食べやすく見た目もステキになります。また、正しい姿勢は、消化吸収が良くなります。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

★ 「正しい食べ方」とは

・食べようとする意欲

・食べ物の認知、集中力
・食器から一口量をとる

・食具を上手に使う



・適切な量をかじりとる
・形状に合わせて咀嚼する

・鼻呼吸(呼吸との調和)
・口を閉じて咀嚼する

・正しい姿勢 (座位)

【 初めての箸選び 】

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。お箸を早い時期から使ってしまうと「かきこみ食べ」による早食いするケースが多くあります。また、お箸は、スプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、子どもの成長に合った食具を使いましょう。

①素材...木製か竹製

②形.....四角か六角で滑りどめのついているもの

③長さ...子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



※ふたば保育園ではエジソン箸を推奨していません。

近年、エジソン箸をお店で販売しているのをよく見かけますね。しかし、エジソン箸を使うのを慣れてしまうと普通の箸を使うときに**変な癖**がついてしまい、そこから**強制するのも時間がかかってしまいます**。エジソン箸は、輪っかがあり、根元が繋がっているなのでその前提でその手の動かし方が定着してしまうと、いざ普通の箸を使うときにそれが変な癖になってしまい**正しい箸の持ち方ができなくなってしまう**ことが多くあるようです。また、エジソン箸を使うのを好むようになってしまうと、普通の箸への移行が難しくなってしまいます。

【 食べものによる窒息事故を防ぐ 】

小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

★ 食事の際に注意すること

食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりと区切りをつける



ながら食べをしない



正しい姿勢で座る



泣いている時は食べない



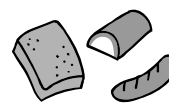
食事の際は、水やお茶を飲んで喉を湿らせる



口に入れたまま話さない



★ 注意すべき食品の特徴



弾力がある

(こんにゃく、かまぼこ、ウインナーなど)



なめらか

(熟れた柿やメロン、豆類など)



球状

(乾いた豆やナッツ類、アメ、ミニトマトなど)



粘着性が高い

(ごはん、もち、白玉など)



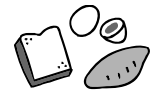
硬い

(いか、えび、かたまり肉など)



口の中でバラバラになりやすい

(ブロッコリー、ひき肉など)



唾液を吸う

(パン、ゆで卵、さつまいもなど)

★ 窒息事故予防のために大切なこと

(調理や切り方の工夫)

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。

