

新しい元号(令和)になりました。長い休日は楽しく過ごせたいでしょうか。入園式から1か月過ぎ、長いゴールデンウィークをきっかけに園での生活が我慢できずストレスを感じている子もいます。登園拒否、食欲の低下など、体調の変化を見ながらご家庭では、スキンシップを大切にしましょう。



【 食事のマナーを身に付けるために 】

家庭でも、食事のあいさつ、正しい姿勢、食器の持ち方、箸使いなど、正しく身に付くように声かけしてくださいね。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

### 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

### はじめての箸選び

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。

- 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

### 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。