



令和7年10月1日
たじりエンゼル栄養士 能美

食事のマナーはただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。まわりの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるためにとても大切なことです。特に乳幼児期は食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らず、子どものペースに合わせておらかな気持ちで支援しましょう。

★食事前後の挨拶をしましょう

「いただきます」

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。「食べる」とは動物や植物の命をいただくということ。「いただきます」はその命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します。



「ごちそうさま」

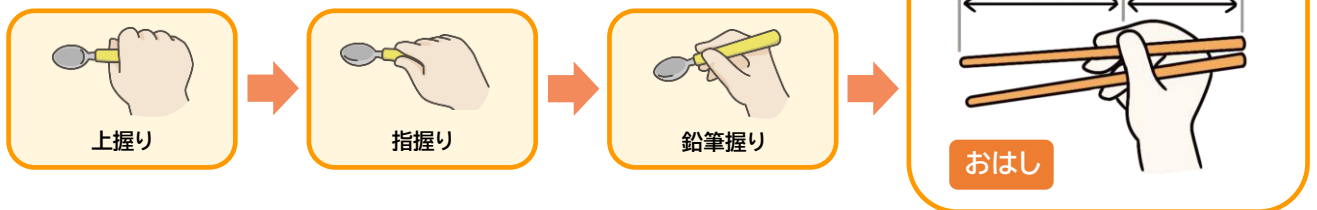
「馳走」は本来「走り回る」という意味で、食材を集めて食事を用意してくれたことへの感謝が込められています。食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして食事ができること自体への感謝の気持ちを表します。



★食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



★正しい姿勢で食事をサポートしましょう

正しい姿勢を保つポイントは椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする

椅子に深く腰掛けると届かない場合



背中後ろにクッションや座布団を置いて安定させる

足の裏が床につかない場合



踏み台などを置いて足が地面につく高さにする

★口を閉じてよく噛んで食べることができますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、まわりの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて味わうことは食事マナーのひとつです。口を閉じて噛むことで誤嚥（窒息事故）を予防でき、よく噛むことで食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなります。



★食後の片付けに参加させましょう

食後の片付けは作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子を片付ける