

# ふしみサラダボール子育て情報

「食を楽しむ」

令和5年9月13日号

板橋富士見幼稚園



## 2歳からの食事のマナー

食べることは、人間の生きる力です。  
人間は、食べていくことで成長を続け、やがて大人になっていきます。

今回は、幼児の食生活についてお話したいと思います。  
ご家庭では、どのようなスタイルで食事をしていますか。  
和式（畳や絨緞の上でテーブルを囲んで）、洋式（椅子に座りテーブルで、あるいはソファの前にテーブルを置いて）など様々な食のスタイルがあるかと思いますが。こうした食卓を囲んで、楽しく笑顔で語り合いながら食を楽しむことをお勧めしています。それは、食事をしている時ほど、人間がおだやかになることが無いからです。

難しいことは抜きにして、毎日楽しく食べ続けていると、不思議なことに幼児はとても素直になるものです。ゆっくりでも、与えられた食事を完食した時には、いっぱい褒めてあげてください。食の時間が楽しみになれば大成功です。

マナーや躰（しつけ）は、心穏やかな時に一緒にして見せながら学ばせていくと、とても簡単に習得します。まずは、よく噛んで、ゆっくりと、楽しく笑いながら、を食のスタイルにしてみてください。次に、家族で談笑しながら、そして、立ち歩かないで、残さずに、と順を追って食の学びを進めてみてください。

テレビやスマホの視聴は、なるべく食事の時間と切り離し、食後の楽しみとしてあげてください。毎日だからこそ、こだわりたいところですね。



【夏季保育「作って食べよう」：サイダーにラムネを入れる実験をしたり、好きな材料を選んで盛り付けをしたりと、自分だけのフルーツポンチ作って味わいました。】