



寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いをより一層徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。



## 食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。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。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、  
大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。

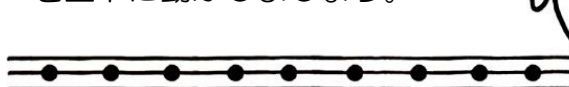
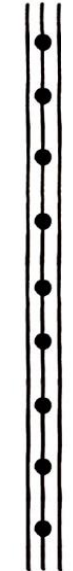


## はしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

### 手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \*背すじをまっすぐ伸ばす。
- \*テーブルにひじをつけない。
- \*お茶碗やお椀は手に持つ。
- \*両足を床につける。  
(つかない場合は台を置く)
- \*テーブルとおなかの間は  
こぶしひとつ分あける。

