

# 食事のマナー ～食事時の姿勢編～

食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？

背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食事をしている姿は見た目にも美しいですね。また、正しい姿勢で食事することで、消化管への負担が少なくなって食べ物の消化・吸収がよくなったり、しっかり噛んで食べられるようになったりと、いいことがたくさんあります。

小さい子どもにとっても、正しい姿勢は心地よい食事につながりますので、食事の環境を整えてあげましょう。

## ・正しい姿勢とは

### ◆テーブルに向かって真っすぐ座る

斜めや横を向いてお腹がよじれていませんか？両手がきちんと机の上に出るように真っすぐ座りましょう。

### ◆胸とへその間にテーブルがくる高さで、テーブルとの間はこぶし1つ分程度開ける

テーブルが高すぎたり距離が離れすぎたりすると、手で上半身を支え、手が自由に使えず子ども自身の食事への負担や動きの制限が大きくなります。

### ◆イスに深く腰掛け、背筋を伸ばす

背もたれによりかかる状態になっていませんか？

### ◆足裏がしっかり地面についている

足がブラブラしていませんか？足裏で踏ん張る力が“噛む力”を支えます。



## ×こんな姿勢になっていませんか

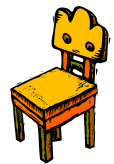
- × 背中が丸くなっている
- × テーブルにもたれかかる
- × 前かがみで食べる（犬ぐい）
- × ひじをついて食べる
- × 箸を持っていない手がテーブルの下にある



## 正しい姿勢にするために



テーブルやイスが、子どもの体格にあっていないために姿勢が悪くなってしまうこともありますので、一度確かめてみましょう。



- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| ・ テーブルが胸の位置よりも高い      | ⇒ お尻の下にクッションや座布団を置いて、イスを高くする |
| ・ イスに深く腰掛けるとテーブルに届かない | ⇒ 背中の上にクッションや座布団を置く          |
| ・ 足裏が床につかない           | ⇒ 踏み台や箱などを置く                 |

姿勢を正して食べることは食事マナーの基本ですが、子どもにとってはとても窮屈なことです。とはいえ、食事は毎日おこなう行為であり、そのくり返しによって食習慣ができあがっていきますので、基本的な食事のマナーについては、小さい頃からぜひ身につけたいものですね。食べる楽しみを分かちあいながら、そのなかでマナーを少しずつ教えてあげましょう。

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29 土	シーフードスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ベーコン・いか・えび・あさり水煮(缶)・ 粉チーズ・コンソメ	せんべい・スパゲティ・ 植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・バナナ
3 月	恵万巻き いわしのかば焼き風 清汁(豆腐・わかめ)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 鬼まんじゅう	牛乳・まぐろ油漬 (缶)・かつお・昆布だし・ のり・いわし・ 魚・米みそ・木綿豆腐・ 塩わかめ・豆乳・ だいたい・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・三温糖・ 片栗粉・揚げ油・ 砂糖(三温糖)・小麦粉	にんじん・ほうれんそう・ しょうが・にんじん
4 ・ 18 火	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 ソテー(キャベツ) 厚揚げとさといものみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちご(50g) クラッカー(10g)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 塩わかめ・煮干しだし・ 脱脂粉乳・米みそ・ 麦みそ	精白米・麦・植物油・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・ さといも・クラッカー	バナナ・しょうが・キャベツ・ にんじん・コン、ホール (缶)・青ねぎ・いちご
5 ・ 19 水	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のごまみそ焼き サラダ菜(7g) 新☆五目きんぴら	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・煮干しだし・白身魚・ 米みそ・豚肉・ 高野豆腐・脱脂粉乳・ 豆乳・寒天	精白米・麦・白玉ふ・ すりごま・植物油・砂糖(三温糖)・ グラニュー糖・水あめ・米粉	みかん・えのきたけ・青ねぎ・ ツナ・にんじん・ ごぼう・切干だいこん・ すじなししいんげん・ 干しぶどう
6 ・ 20 木	麦ごはん 鮭と青菜のオイスターソース炒め 中華スープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・鮭(角切り)・鶏ひき肉・ 煮干しだし・ 脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・植物油・ 砂糖(三温糖)・ごま油・ 片栗粉	もも(缶)・たまねぎ・ フィッシュオイル・ にんじん・ にんにく・えのきたけ・ しめじ・青ねぎ・ 乾しいたけ・しょうが・ レモン
7 ・ 21 金	ロールパン ブイヤベース ほうれんそうと卵のペコリソース	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鯛・いか・コンソメ・ 鶏卵・ベーコン・ 豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・ロールパン・ じゃがいも・オリーブ油・ 砂糖(三温糖)・植物油・ さつまいも・マカロン	トマト・たまねぎ・ にんにく・ ほうれんそう・ にんじん
8 ・ 22 土	肉うどん ヨーグルト	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 ほんかん(100g) ビスケット	牛乳・鶏卵・牛肉・ かつお・昆布だし・ 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・ 砂糖(三温糖)・ビスケット	りんご・たまねぎ・ にんじん・ 青ねぎ・ ほんかん
10 月	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー(25g) きのこ豆乳のコンソメスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・豆乳・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・ 生クリーム(植物性)	せんべい・精白米・ 麦・植物油・ パン粉・ ロールパン・砂糖(三温糖)	たまねぎ・ トマト・ ブロッコリー・ コン、クリーム(缶)・ コン、ホール(缶)・ エリンギ・ しめじ・えのきたけ・ にんじん・ パセリ・ バナナ・ もも(缶)
12 ・ 25 水 ・ 火	麦ごはん 野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き レタス(12g) ひじきのマリネ	牛乳(未満児) パンナップル(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト 米粉のきな粉クッキー	牛乳・鳥がらだし・ 鶏卵・木綿豆腐・ プロセッサー・ 鶏肉さき身・ ひじき・ ドリンクヨーグルト・ きな粉・ 豆乳	精白米・麦・ じゃがいも・ 植物油・ 米粉・ 砂糖(三温糖)	パンナップル(缶)・ たまねぎ・ パセリ・ にんじん・ トマト・ ブロッコリー・ レタス・ だいこん・ きゅうり
13 ・ 27 木	しらすごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 白菜のスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・しらす干し・ 豚肉・ だいたい・ 鳥がらだし・ 脱脂粉乳・ 鶏卵・ クリームチーズ	ウエハース・精白米・ 麦・ 植物油・ 砂糖(三温糖)・ 無塩バター・ ホットケーキミックス	にんじん・ ごぼう・ 根深ねぎ・ さやいんげん・ しょうが・ はくさい・ たまねぎ・ えのきたけ・ レモン
14 ・ 28 金	麦ごはん カレー煮 こまつなとひじきの和え物	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・牛肉・ 脱脂粉乳・ 鳥がらだし・ ひじき・ 豆乳・ 鶏卵	精白米・麦・ じゃがいも・ 植物油・ カレー粉・ すりごま・ ごま油・ 小麦粉・ 砂糖(三温糖)・ 揚げ油・ 粉糖	りんご・ たまねぎ・ にんじん・ さやいんげん・ トマト・ ブロッコリー・ こまつな・ きゅうり・ コン、 ホール(缶)
17 月	麦ごはん 豚肉の南部焼き トマト(32g) 豆腐とココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳・ プロセッサー・ 豚肉・ 木綿豆腐・ 煮干しだし・ 脱脂粉乳・ だいたい	精白米・麦・ すりごま・ 砂糖(三温糖)・ ごま油・ 植物油・ 小麦粉	しょうが・ トマト・ こまつな・ にんじん・ だいこん
26 水	ロールパン ポークチャップ 粉ふきいも 野菜スープ ココアゼリー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 米粉の甘納豆ケーキ	牛乳・豚肉・ コンソメ・ 鳥がらだし・ 豆乳・ 寒天・ 豆乳	せんべい・ ロールパン・ じゃがいも・ 砂糖(三温糖)・ 米粉・ 甘納豆(あずき)・ オリーブ油	たまねぎ・ トマト・ ブロッコリー・ にんじん・ セロリ・ パセリ

せつぶん  
しょくいく

おたんじょうび  
きゅうしょく

☆2がつのくだもの☆ 冬から春にかけて食べられるいちごはビタミンCがたっぷりでかぜをひきにくしてくれます。  
福岡県の特産品でもある「あまおう」は「あまい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字からつけられています。

