

みゆきキッチンだより

令和6年3月
原町みゆき保育園

共食を楽しみましょう

日本食のマナーに沿って、みんなで食べる心地良い食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。
また、心地良い食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

★共食を通じて幸せな記憶を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸福な時には幸福な事を思い出す事が容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こす事が容易になる事を発見しました。
これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まる事に繋がります。つまり、楽しい体験が、食べ物の美味しさとして脳にインプットされるという事です。楽しい食体験を増やす事は、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを食べると...



保育園でのすいか割りを思い出す

おせち料理を食べると...



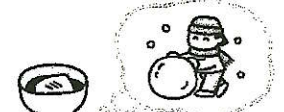
家族で過ごしたお正月を思い出す

カレーライスを食べると...



保育園の誕生会を思い出す

おしろいを食べると...



雪遊びを思い出す

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむ為には、食べる事を無理強いしないように心掛ける事が大切です。
特にネガティブな言葉で誘導する事は逆効果です。穏やかな雰囲気の中で、食べる事を楽しめる環境作りを心掛ける事が、子どもの嗜好の獲得にも繋がります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかける事で食べなくなる？



野菜を食べるように強く勧める事で、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)。



★マナーを身につけて共食を楽しむ

人と食事を楽しむ為には、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つ事、相手を思いやる心を持つ事が大切です。
毎日の食事で、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

1-感謝の気持ちを込めて「挨拶」をしましょう

食事の前には自然の恵みと生き物の命を頂く事に、食事の後には食に関わってくれた全ての人に感謝の気持ちを込めて挨拶をします。



2-食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切に日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ご飯(主食)とおかず(主菜・副菜・汁もの)を交互に食べて「口内調味」をしながら、食事をします。



3-正しく座りましょう

①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

②椅子に深く腰掛けると履かない場合



背中や後ろにクッションや座布団を置く

③足の裏が床につかない場合



踏み台などを置く

4-食具を正しく使しましょう

スプーンの鉛筆持ちが出来るようになったら、お箸の練習を始めましょう。



①親指の根本と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)



②もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

<お箸の間違った使い方>

●こじ箸

お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探す



●寄せ箸

お箸で食器を引き寄せる



●ねぶり箸

お箸を舐める



●刺し箸

お箸で食材を突き刺して食べる



●迷い箸

お箸を持ったまま料理の上を彷徨う



●なみだ箸

お箸でつまんだ料理から汁をポタポタと落とす

