



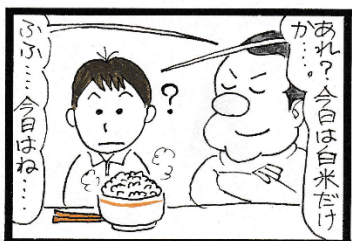
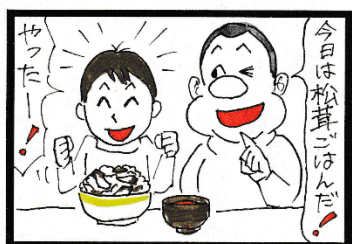
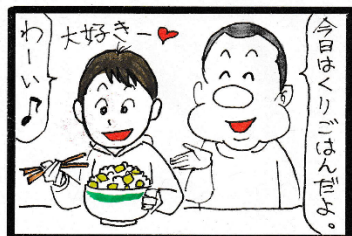
食卓のルールを学ぶ

「社会食べ」って何？

3歳ごろには自分で食べられるようになります。このころから食事のマナーやルールを守り、家族や友達と会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身につけさせることが大切です。



食育くん まじん



《食卓食育》

どうしてる？食卓のルールの伝え方

- ① 家族で一緒に食事をする
団らんで心の安定を図ります。
- ② 食事の時はテレビを消す
子どもが食事に集中できる環境を整えます。
- ③ 大人が見本を見せる
口を閉じ、よく噛んで楽しく食べましょう。
- ④ 毎日繰り返す
毎日繰り返される中で自然に身に付く工夫を！

食事中的子どもの様子をチェックしてみましょう

- ① ひじやほおづえをつかずにたべている。
- ② お茶碗を持つ手は正しく添えられている。
- ③ おはしをじょうずに使えている。
- ④ 自分の好きな物だけを選んで食べていない。
- ⑤ クチャクチャと音を立てずに食べている。
- ⑥ 「ごちそうさま」をしてから席を立てている。

「ごはんは左 汁は右 はしの動きは三角形」

これは以前作った食育カルタの一言だ。

食のマナーやルールを謳ったものだが、最近「本当にそうなのか？」と思われることが多い。

というのも、我が家に民泊でやって来る都会の子どもたちの中には、いわゆる「ばっかし食い」と言われる食べ方の子が少なからずいるのだ。

「三角食べ」とは主食、主菜、副菜を交互に食べること。1970年代に一部の地域の学校給食で推奨されたそう。どうやら食べ残しを減らそうとの意向もあったらしい。

半面「ばっかし食い」とは、おかず、ごはんを一品ずつ食べきる食べ方を言う。そう言えば家の孫娘も典型的なこの食べ方だ。片っ端からひとつずつ空にしていくのだが、いつもご飯が最後に残っているので、ごはんを何で食べるのかと見てみると、おかず無しでごはんだけをモグモグ食べている。

どちらの食べ方もそれぞれいい点も悪い点もあるだろうが、食べ方に正解は無いというのが今の私の考えだ。食べ方に注意されたり押し付けられる子の気持ちを思ったことがあるだろうか。

「好きに食べさせてくれよ〜!」「強制されたくない!」

食育は楽しく食べることが原則

ちなみに文部科学省が 2007 年に発行した「食に関する指導の手引」には、「主食とおかずは交互に食べる」の記載がみられる。(今はその記載は無いとのこと。)

(平山)

食育コラム
NO.56