

3月



柔らかな陽ざしとともに、だんだんと温かくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長しています。

マナーとは

- ① 自他は裏表
- ② 生命に資するように
- ③ 子の自分育てに役立つように



例えば、箸などの先のとがったものを振り回せば自他ともに危険ですし凶器にもなります。最初から扱いに良い悪いを教えるべきです。ぼっかり食べ、偏食は成人病への回路をつくってしまうこともあります。

結局は、個々に、なにを・なぜ選択するのか、しないのかの支援の問題です。指摘・約束よりも存在を尊び、失礼のないように、良質の見本をみせてあげましょう。



認めて、信じて、ほめる

人として認める、信じる、ほめる、これが家庭の中での基本です。マナーは人間が生きるということがあってのものですから、ここではまずお互いを認め、信じて、そして必ず褒めるところを見つけることが大切です。

しつけにしても、頭ごなしに叱りつけるのではなく、まずは子どもの尊厳を認め、子どもの能力を信じ、できた時にほめてあげる。集団の中でマナーを教えるときにも、マナーの悪い子どもに注意するより、よくできている子どもをほめて、できていない子どもが自分で気づくように導いたほうが効果があるとおもいます。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。