

# 食育通信

No. 3

「食育」の推進市民会議だより

めつきり涼しくなり、食欲の秋、真っ只中。ついつい「箸」の進むこの時期ですが、保育園、幼稚園でも、この「箸」の正しい持ち方の指導に大変苦労されているようです。皆さんの家ではいかがでしょうか。大人になっても実は正しい持ち方ができていない、配膳が不安など、毎日あたり前のことだからこそ自信がないなどということはありませんか。今回は箸の持ち方をはじめ、食事(和食)のマナーについて紹介します。

## 正しい箸の持ち方

### 宝保育所での取り組み

宝保育所では、指の力のトレーニングから、指の使い方のトレーニング(ビーズ通しやひも通しなど)、そして実際に箸を使つての練習など、成長の段階に応じ、園児が楽しみながら箸の使い



(上)ひも通して指先のトレーニング：未満児

(下)実際に箸を使つての練習：年長児

方を身に付けられるよう取り組んでいます。

年中児、年長児のクラスでは、人差し指と中指、親指三本で一本の箸を上下に動かす練習から始まり、二本そろったところで小さめのマシユマロを皿から皿へと移す練習をしています。なかなか難しい作業ですが、姿勢にも気をつけて、友だちどうし励まし合いながら、一人ひとりが一生懸命取り組んでいます。幼児が発達段階で指を器用に使うことは、大変難しい作業のようです。できた達成感を味わわせながら、家でも楽しく学ばせましょう。

### ×寄せ箸

お箸で器を引き寄せること。器や食卓を傷つけたり、こぼしたりします。

### ×かき込み箸

直接茶碗に口をつけて、口に入れ込みます。早食いになり消化不良や肥満につながります。

### ×握り箸

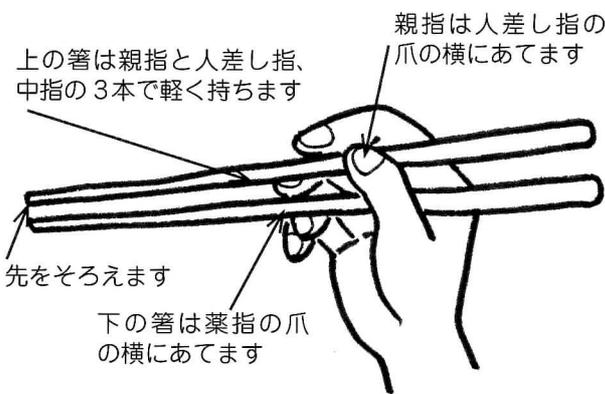
箸を持ったまま同じ手で茶碗を持つ

てしまうこと。

### ×探り箸

器の下側に盛り付けられた食べたい部分を探して食べること。えり好みはいけません。

この他にも箸のマナーではいけないことがあります。調べてみましょう。



箸の適した長さは、手のひらの長さ(手首から中指の指先まで)+2~3cm程度が適当です

## 正しい姿勢で

「いただきますか?」

健康的に栄養を取るためには、食事の姿勢も大切です。正しい箸の持ち方で、姿勢も正しくなるようです。ちょっと気をつけてみてください。

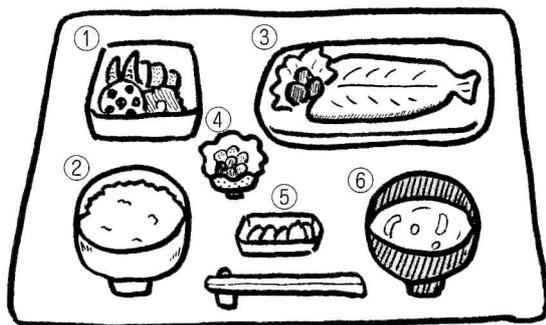


## 確認しましょう 和食の配膳の基本

和食は一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。長い歴史の中でおかずとご飯をバランスよく食べるため、食事をこぼさずに食べられるよう、大変合理的な配置となっています。

最近では食事のメニューも多く配膳も無意識になりがちですが、基本は同じです。

- ① 副菜
- ② ご飯
- ③ 主菜
- ④ 副々菜
- ⑤ 香の物(漬物など)
- ⑥ 汁の物



日本の食事はただ食べるだけでなく、「こころ」を食に結びつけた独自の文化があります。近年は健康の面からも日本食は見直されています。食も大切な文化です。マナーに気をつけて「和食」の良さをしっかりと味わいましょう。