



「幼児期後半」の食事

幼児期前半に引き続き、生活リズムの基礎をつくる重要な時期です。乳歯も生え揃い、様々な食材を経験させることができます。噛みごたえのある食品で咀嚼力をつけていきます。また、おいしい食事を好きな人と食べ、楽しい食事時間を通して情緒なども育まれる時期です。

大切にしたい食卓

食卓は、食事をするだけの場所ではなく、友だちや家族と楽しく食事をすることで、心も体も満たされます。また、食事のマナーやふるまいなどを伝えていく場所でもあります。

☆家族みんながそろう食卓☆

☆大人の表情が見える食卓☆



☆もう少しいたいと思える食卓

☆毎日くり返される楽しい食卓

食事をおいしくするマナー

食事をしながら食事のマナーを伝えていくのは大人の役目です。正しいマナーを身につけることは、自分自身のためでもあります。一緒に食事をする人に不快な思いをさせないためでもあります。年齢や発達にあわせて身につけていきましょう。

☆幼児期に身につけたい食事のマナー

- ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ②食事時の姿勢
- ③お箸の使い方



～この時期によくある悩み～

お箸への移行・・・スプーンやフォークなど握って使う食具が上手に使えるようになってからお箸の練習を始めます。個人差はありますが、3歳頃から持ち始め、小学校に上がるまでに上手に使えるように練習しましょう。また、食事の時間外にも箸を使った遊びや指先を使う遊びを取り入れましょう。

(箸の選び方)

- ①素材・・・木製か竹製
- ②形・・・四角か六角で滑りどめがついているもの
- ③長さ・・・子ども手を広げて、手首から中指の先の長さ+3cm

