



## 共食を 楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、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、心地よ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ことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。

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ことにつながります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対しての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・・・



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

おしるこを食べると・・・



雪遊びを思い出す

### ★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？

野菜を食べるように強くすすめることで、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

人との食事を楽しむためには、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こと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、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「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。



#### 2・食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切にする日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（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、食事を楽しみます。



#### 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届かない場合



背中の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・食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



① 親指の根元と薬指で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て、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



##### ●ねぶり箸

お箸をなめる



##### ●迷い箸

お箸を持ったまま料理の上をさまよう



##### ●寄せ箸

お箸で食器を引き寄せる



##### ●刺し箸

お箸で食材を突き刺して食べる



##### ●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

