



気持ちよく食べるために

知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えれば、理解しやすくなります。

かみ箸



箸の先をかむ

ねぶり箸



箸の先をなめる

くわえ箸



箸をくわえる

つき箸



箸でつきさす

さぐり箸

箸でかき回して
探す

わたし箸



箸と箸で食べ物を渡す

このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

☆にんじんシリシリ☆

無理せず 完食・好き嫌い

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べたら?」「おいしい?」と声をかけすぎではいませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べることがいちばん大切です。

引き出す言葉で

お父さんの肉じゃが、
どんな味がな?

good

NG 早く食べなさい。
ニンジンも!

命令形ではなく、
食べなくなる言葉で。

楽しい雰囲気で

ひじが当たっちゃったね。
食べてからお話しようか。

good

NG またこぼした。
お話はあと!

ビリビリモードは禁物。
楽しい会話で。

材料 4人分

木綿豆腐・・・200g
人参・・・1/2本
ピーマン・・・1/2個
ごま油・・・3g
砂糖・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・大さじ1
いりごま・・・10g

作り方

- ①豆腐は軽く水切りしておく。
- ②人参・ピーマンを千切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、①の豆腐を手でぐちゃっと潰して入れ、混ぜながら火を通す。
- ④②を加え、豆腐の水分で人参がくたくたになるまで炒める。
- ⑤水分がなくなったら、砂糖、しょうゆを加えて、ごまを入れ混ぜる。

人参の色が豆腐にうつり、卵のように見えます。