

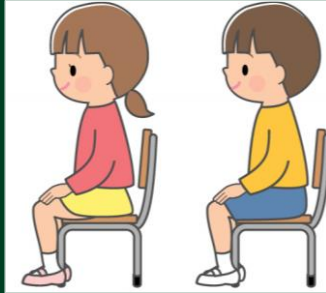
青葉にそよぐさわやかな風を感じる時期になりました。新年度が始まって一ヶ月が経ち、少しずつ新しい生活に慣れ始めて安心してきたのではないのでしょうか。ゴールデンウィーク中も、早寝早起きのリズムをなるべく崩さないように心掛け、しっかりごはんを食べましょう。

幼児期に身につけたい！！ 正しい姿勢でごはんを食べよう！

重要ポイント



- ①背筋を伸ばす。
- ②足の裏はしっかりと床や台につける。ぶらぶらさせない。
- ③お茶碗は胸の前あたりの位置で手に持って食べる。



解説

・しっかりとした顎の発達のためには、きちんと噛む習慣が大切です。そのためには、首の骨と筋肉で作られた土台の上で頭が安定している必要があります。背筋を正しく伸ばすことで、安定した状態になります。

・足の裏をしっかりと床につけることで、身体に力があるようになります。すると、背筋を伸ばす力にもなりますし、噛む力もできるようになります。

膝は、90度に曲げるようにしましょう。

・お茶碗を胸の前あたりの位置で手に持つことを意識すると、自然と背筋が伸びます。お茶碗を持つときには、肘や腕をテーブルにつけないようにしましょう。



かしわもち と ちまき

5月5日は子どもの日。

かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いする文化があります。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。この文化は江戸時代に日本で生まれ、関東を中心に広まりました。一方、関西では柏の木が育ちにくかったことからかしわもちの文化は定着しなかったようです。関西には、それより前に奈良時代から平安時代にかけてちまきを食べる文化がありました。これは中国の古い歴史に由来した風習が、当時都があった奈良へ伝わり、難を避ける厄払いの意味をこめて広まったようです。



へんしゅうこうき



幼児期についた習慣は、後に変えようとしてもなかなか変わりません。正しい姿勢で食事をする習慣は、一朝一夕で身につくものではありませんので毎日の小さな積み重ねを大切にしましょう。身近な大人が手本となり一緒に食べることは何よりも子どもが理解しやすいです。年齢によっては難しい場合もありますので、無理のない範囲でできることから始めましょう。