

# たのしくたべようニュース

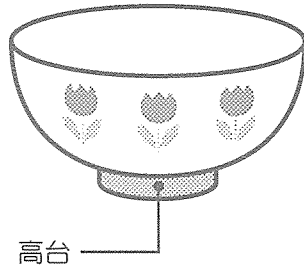
## 茶わんを持つ習慣は幼児期から

食事の時に、食卓に茶わんを置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけさせましょう。

### 茶わんを選ぶ時

#### 形・大きさ

丸みのある形で、底に高台があるものが持ちやすく、滑りにくくなります。大きさは、子どもの手に合ったもので、無理なく持てるくらいがよいでしょう。



高台

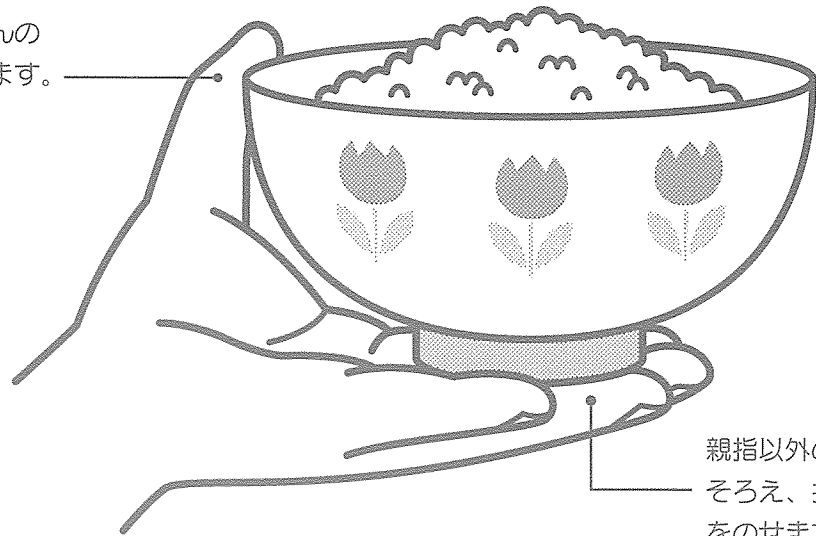
#### 重さ・材質

割れると困ることからプラスチック製がよいと思うかもしれませんが、プラスチック製は外側が熱くなり、手で持てないこともあります。子ども用は熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。

### 茶わんの持ち方

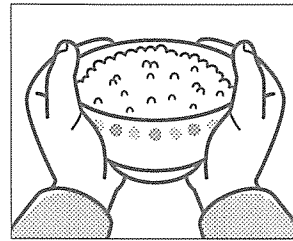
茶わんやおわんは、利き手と反対の手で持ちます。

親指を茶わんのふちにかけます。

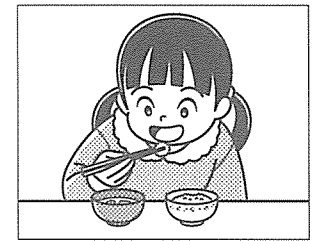


親指以外の4本の指をそろえ、指の上に高台をのせます。

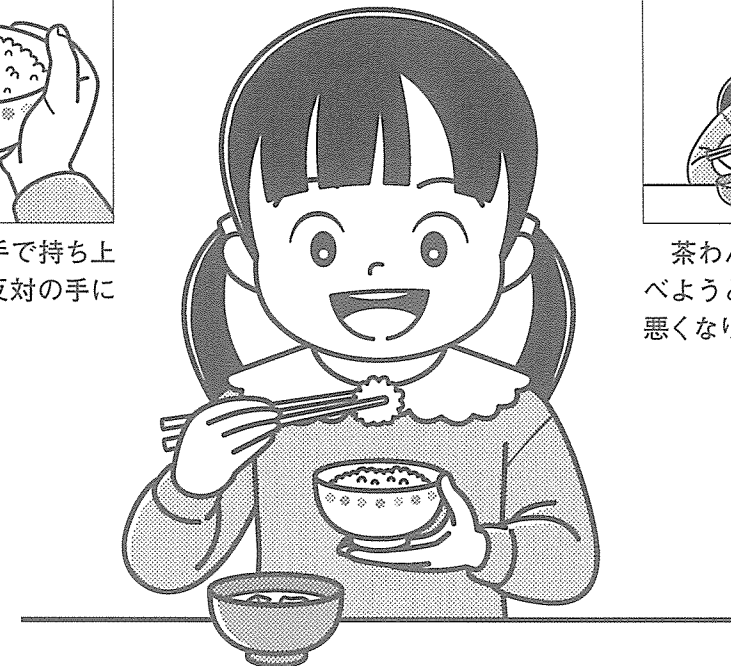
## 茶わんを持って食べよう



茶わんは両手で持ち上げ、利き手と反対の手にのせます。



茶わんを持たないで食べようとすると、姿勢が悪くなります。



茶わんを持って食べることで姿勢がよくなり、見た目も美しくなります。また、食べ物がこぼれ落ちるのを防ぐことができます。一緒に食事をするおとなは、子どもに手本を示すためにも正しい持ち方で食事をするのが大切です。

## 11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろそろ3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

監修 目白大学 人間学部 子ども学科 教授 高橋弥生先生