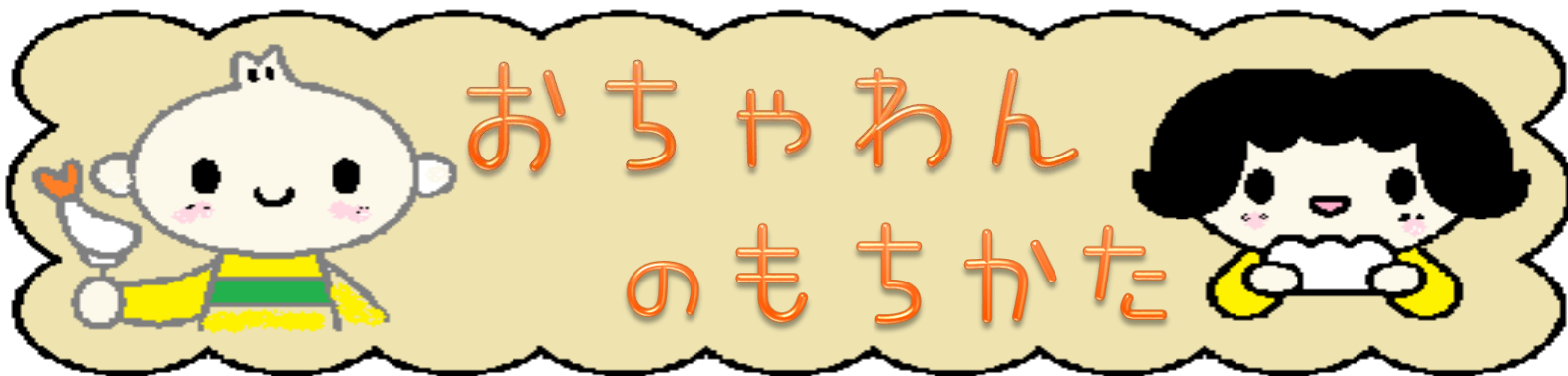
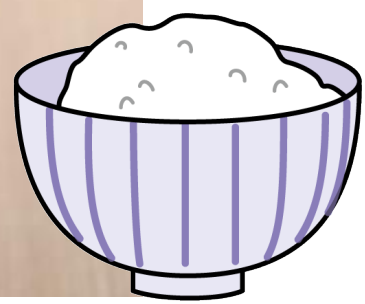


マナーをまもると
おいしいね。



できるかな？



ぽんぽんニュース 2025.2



名阪食品株式会社
<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>
〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1
Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「マナーをまもるとおいしいね」の中から
「おちゃわんのもちかた」をピックアップ！



おやゆびは
どこかな？

お茶碗の下に手で台
をつくるよ。

いつも、
できてるかな？

- スプーンを鉛筆もちできるようになったら茶碗をもってごはんを食べる練習を始めると良いでしょう。
- で手とお茶碗の大きさがあってなかったり、お茶碗が重すぎてもきちんと持つことができません。子どもに合ったお茶碗選びが大切です。
- 正しいお茶碗の持ち方は、4本の指の腹の上に底（糸底）をのせ、親指をふちに添えてやさしく包み込むように持ちます。

きちんと持てるようになるのに重要な「お茶碗選び」

箸の持ち方はよく問題になりますが、お茶碗の正しい持ち方が出来ているかも、食事マナーの重要事項です。

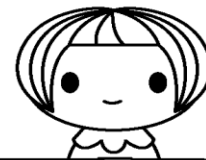
幼児期から、お茶碗を正しく持つ練習をしなくてはなりません。そのために重要になるのが、手の大きさにあった「お茶碗選び」なのです。

お茶碗が大きすぎると、3本指持ち（小指・薬指・中指でふちを持つ持ち方）や4本持ち（小指・薬指・中指・人差し指でふちを持つ持ち方）・人差し指もちをしてしまう事が多いそうです。重さが重すぎても同じようになってしまいます。

またお茶碗の持ち方がおかしいと、正しい姿勢で食事にいくとなるといった弊害もあります。では、どのようにお茶碗を選べばよいのでしょうか。まず、子どもと左手で握手をします。その手をそっと放して人差し指から小指の腹の台の上にお茶碗を乗せます。乗せたときに親指がお茶碗のふちにかけられるようならぴったりサイズのお茶碗だと言えるでしょう。更に、重さも重要です。幼児期は力も弱いので、プラスチック製の軽いものを使うというのも良いでしょう。「本物志向」で陶器や磁器の物を使うものですが、重くて持てなければ犬食いになってしまう可能性もあります。柄や質感も大切かもしれませんが、子どもの成長に合ったお茶碗を選んで正しく持つことができる「お茶碗選び」をすることがマナーを身につける近道になるのではないのでしょうか。

おとなの ぽんぽんニュース

2025.2



食育とマナー

子どもは食の知識が十分ではなく、家庭での見守り・指導が必要です。人としてのマナーや文化は日々の生活の繰り返しの中で身につくものであり、育んでいくものなのです。このように、継続的な習慣づけが、食育でもマナーでも何より重要なことなのです。

食のことわざ

「病は口より入る」

病気は食べ物が原因でおこることが多く、食中毒は食生活の乱れによっておこる病気が多いという意味。「食生活は大事ですよ～」というまじめのコトワザです。

冬期に蔓延するインフルエンザもその予防にはまず「うがい」といいますよね。

これに似ているのが、

「病は口より入り、禍は口より出ず」

（やまいはくちよりいり、わざわいはくちよりいず）

病気のもととは口から入ることが多い。また、不幸な出来事は口から出た失言から起こることが多いという意味です。

口へ入る方も出る方も十分注意しましょうね。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683