

食べるチカラを育てる取り組み



- ② 食育歳時記 食べるチカラを育てる取り組み
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- ④ 今月の話題 災害に備えての食育を考える～子どもたちに「義務食育」を～
坂本 廣子 サカモトキッチンスタジオ 主宰
- ⑪ 「第15回こども未来賞」エッセー募集
- ⑫ レポート 子育て中の防災・避難のポイント
「NPO法人はままつ子育てネットワークびっぴ」の防災プログラムから
- ⑯ 情報すくらっぷ “行事食” 再考～ハレとケは心の安定剤～
大村 直己 食育コーディネーター
- ⑳ 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
習いごとは、何をいつ頃から始めるのがいい？
～アドバイスより、気持ちの整理を手伝う～
永瀬 春美 篠原学園専門学校こども保育学科
- ㉒ 保育園の食事作り⑥ 大量調理の蒸す・焼く・揚げる
白黒 浩子 財団法人慈愛会 慈愛会保育園 栄養士
- ㉔ 保護者からのメッセージ 保育園の食育
震災後の給食についての不安
新井 浩子 保育園を考える親の会
- ㉘ 食育イラスト 望ましい生活リズムを作ろう イラスト 佐橋 亮 樹アトム
- ⑳ スキムミルククッキング
群馬県栄養士会
都丸 貴久枝 あかいし保育園 栄養士
- ㉚ 第6回食育コンテスト「いただきます ごちそうさま」大募集！
- ㉛ 9月の献立 献立作成 島田尚子 長野市保育家庭支援課 係長 管理栄養士
 - ① 和風ハンバーグ
 - ② ぎせい豆腐
 - ③ レバーのピーナッツ和え
 - ④ 鯖のごまみそ焼き
 - ⑤ 焼き魚
 - 離乳食 献立①②からの応用●献立表調整・写真撮影協力 管理栄養士事務所 D&N サポートシステムズ
- ④⑥ 編集後記 ④⑦ アンケート

食べるチカラを育てる取り組み

お月さまにあげるおだんごをつくろう!

プールあそびが終わってもまだまだ汗ばむ9月、保育園では子ども達は園庭で元気に出取りをしたり、泥だんごを作ったりと大忙しです。

敬老の日を前におじいちゃんやおばあちゃんを保育園に招いて一緒に遊んだり、歌や踊りを披露したりしてふれ合う日もあり、子ども達はこの日をとても楽しみにしています。また、家庭でも「おばあちゃんとスーパーにお買い物に行ったよ」「オレはじいちゃんと畑に行っておナス採ってきた」など、忙しいお父さんやお母さんに代わって、おじいちゃんやおばあちゃんが園児とほのほの関わっている様子も、楽しい会話からうかがわれます。

遊びの中では、十五夜にちなんで子ども達は、小さな手で粘土をコロコロと丸めて月見だんごをつくります。「お月さまにおだんごあげよう!」と、友達とおしゃべりしながら、途中からおだんごがお芋になったり、ヘビになったり、ウサギになったりと、どんどん変身していくところもとても楽しくて、月見だんごと一緒に飾ったりします。

朝夕少しずつ涼しくなっていく季節の変化を肌で感じながら、心豊かに過ごしている子ども達です。



だいすき!お手伝い ~1歳児と調理員との関わり~

毎朝、時計の針が9時をまわる頃、1歳児クラスでは子ども達が楽しみにしている「お手伝いの時間」がやって来ます。普段は「オシッコに行こう」と誘っても、もっと遊びたくて「イヤ!」と首を横に振る子ども達。ところが、「じゃあ、おやつをもらいに行ってくれる人?」という保育者の声が聞こえた瞬間、お気に入りの玩具をパッと手放し、保育者のそばに集まってきました。1人、2人から始まった、この「おやつ当番さん」は、どんどん人数が増え、今では保育室が空っぽになるほど。このあいだまでヨチヨチ歩きだった1歳児さんが、さっさとトイレをすませて並び「行ってきまあす!」と、元気に給食室への廊下を歩きます。「今日のおやつは何かな?」「今日は何を持つのかな?」...子ども達の背中からそんなつぶやきが聞こえそうです。

給食室の前まで来て保育者が戸を開け、「おはようございます」と挨拶すると、子ども達からも「おはようございます」の大合唱。給食の先生たちは手を休めて、「おはようございます」「上手に持って行ってね」「お手伝いができてえらいね」などと声をかけてくれます。それから子ども達は保育者に見守られながら、牛乳パックやお菓子の袋、カップ、スプーンの入ったカゴなどを両手でしっかりと持って、アリの大行列のように保育室に向

かって歩きはじめます。

「ただいまー!」落とさずに持ってこられてホッとした顔、「ありがとう」と言われて嬉しそうな顔、少し照れくさそうな顔などなど、子ども達のいろいろな気持ちに出会える瞬間です。持ってきたものを保育者に渡すとお手伝いは終了、子ども達は満足したようでそれぞれの遊びに戻っていきます。

昼の給食の時間には、食べるものをスプーンですくって、「にんじん」「玉ねぎ」などと口にしたり、知らないものは「これなあに?」と保育者に訊きながら口に運んでいきます。「おいしい」「あまい」「からい」「すっぱい」「かたい」「やわらかい」「あつい」などいろいろな言葉で表現しながら食べることを楽しむ子ども達。「おいしいね、給食の先生、作るの上手!!」なんていう声を聞くと、子ども達の頭には毎朝ふれ合っている給食の先生の笑顔が浮かんでいるのかなあと、つつい嬉しくなってしまう。

1歳児はまだまだ赤ちゃんだと思っても、毎日毎日いろいろなものを吸収してぐんぐん成長しています。

これからも、子ども達と一緒に食べることを通していろいろな経験を重ね、日々様々なことに出会い、感じる機会を大切にしたいと思っています。

姿勢を良くして食べること ~食育会議より~

ある時、食育会議で話題になったのが、子ども達の姿勢の悪さでした。0・1歳児はまだしも、2歳児から5歳児まで共通して保育者から課題としてあげられました。

身体が斜めに向いている、椅子の背にもたれてオシリがだんだん前にすべり仰向け気味になってしまう、食器を持つはずの手でイスをつかみ身体を支えているなど様々な姿から、子ども達が自分で姿勢を維持できなくなっているのではと思われました。以前、家庭へのアンケート調査でも、食事で大切にしていることに「茶碗を持って行儀よく食べる」「イスでも骨でも姿勢よく食べる」が多くあったように、この課題は園と家庭の両方で取り組んでいく必要があると考えました。

ひとつ気づいたのは、給食の先生が保育室で子ども達と一緒に食べる時は、残さずに食べようとがんばったり、こぼさないようにと行儀を良くして食べたりするなど変化が見られたということです。乳幼児期に少しずつでも自分で意識して習慣にすることで、姿勢が身についていくのではと、食育会議で対策を話し合いました。そして子ども達がすすんで意識できるような言葉がけを工夫したり、また、子どもの様子を分析したりすることにしました。

5歳児は行儀が悪いと食べ物がかぼれてしまうことを話し合い、友だち同士でも気をつけあって、時には机ごとにかぼれていないか競争したりして、姿勢をよくすることを意識するようにしました。4歳児は、給食の先生が心をこめて作ってくれた食事をこぼさないように食べようと、声をかけました。3歳児は、姿勢や食器の持ち方の悪い子と食べこぼしの多い子の関連性を、1人1人の食べている様子から分析してみました。分析結果からは、行儀の悪い子に食べこぼしが多いという、はっきりとした結果は出ませんでした。

しかし、子どもに応じた日々の言葉がけで明らかに子どもの意識が変わることから、今の時期からマナーとして、食文化のひとつとして、楽しく食べながらも姿勢を意識づけていくことを大切にしたいと思います。