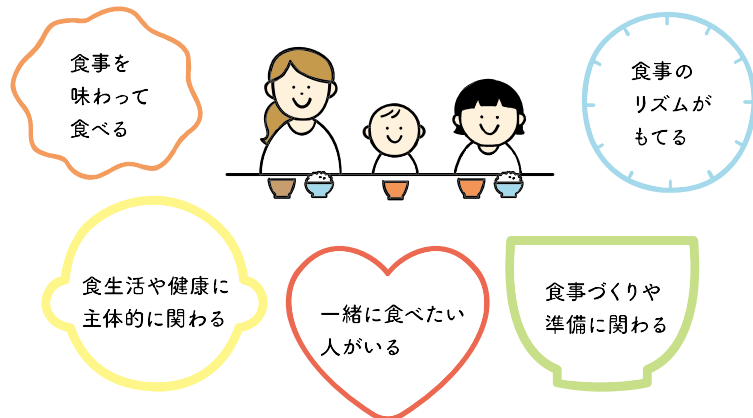




食事を楽しむ5つのポイント

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べるのが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。



★食事づくりや準備に関わる

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ることで、より主体的に食事を楽しむことができます。

★食事を味わって食べる

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。離乳期からいろいろな食品に親しみ、繰り返し食べ慣れることで、子どもが自ら、おいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

〈食べられるものを増やす工夫〉



旬のおいしい食材で挑戦



同じ味(出汁)で食べる



見て、匂いをかぐ

★食事のリズムがもてる

空腹感を感じ、それが満たされた時の心地良さは、誰にとっても至福のひとつ。生活のリズムを整えて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。子どもの食べられる量によって食事回数が異なることがありますが、大切なのはリズムです。規則正しい生活の中で、食事を楽しみましょう。

★一緒に食べたい人がいる

「お友だちやみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を経験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。



* 食育・給食の様子 *

もみじ組(0歳児)

月齢が低い子どもは食べさせてもらい、満足しつつも口の中の食べ物がないと「次を早くちょうだい」という様子で声をあげアピールします。月齢が高い子どもは少しずつ自分で食べる事に興味を持ち始め、手づかみやスプーンで食べる姿が見られるようになってきました。スプーンに食べ物をのせて、置いておくと途中でこぼれてしまったり、量が少ないと口に入る量が少なくなったり、そーっと慎重に口に運ぼうとしたりと様々な姿が見られます。一人ひとりのやる気を大切にしながら、自分た食べる喜びを感じられるようにしていきたいと思ひます。

もみじ組

様々な食材の名前なども覚え、興味が出始めた子ども達。給食の時には「これなに?」「これは?」と会話がはずみます。「大根」「人参」など言いながら「おいしいね」と言いながら食べる給食、以前よりも食べるスピードも速くなったように感じます! またスプーンの使い方、お箸に挑戦している子どもも、食べこぼしの量が少なくなり援助する場面が減りつつあります。これからも楽しい食事の時間を子ども達と過ごし、様々な食材・味に触れしつかりたべこみ、寒い時期にも負けない丈夫な体をつくっていきたいと思ひます。

ふたば組

「今日のおやつ何?」「うわあ~おいしそう!」「おかわりある?」と毎日、給食やおやつが待ち遠しいふたばさん。また、エジソン箸から普通の箸に、プレート皿から主食・副菜・主菜の食器に移行しました。新しく変わったことから嬉しくもありつつ慣れない箸に戸惑ったり、持ち方が変わったり休憩する子ども、お椀を持つのを忘れて食べる子どもも見られました。毎日の積み重ねで少しずつ持ち方も上手になり、声掛けする前にお椀を持って食べる子どもが増えてきました。完食すると「先生見て!きれいに食べたよ」と空になったお皿を得意げに見せてくれます。子ども達の姿を見守りながら、無理せず、楽しんで進めていきたいと思ひます。

つくし組

餅つきでは、園長先生や保護者の方がされるのをじっと見つめ興味津々の子ども達。「よいしょ、よいしょ」と元気の掛け声で餅つきの応援をしました。見ている内に体がうずうずしてきたようで「先生、僕もついていいですか?」との声も上がった程です。つきたてのお餅を一口、「おいしい!」「うんしあわせ」とペロリ。その言葉と食べる早さからつきたてのおいしさが伝わってきました。「もう一つあるかな!」とつぶやく子どももいました。日本ならではの伝統行事の餅つきを見るだけでなく、おいしく頂くことができ、とっても幸せそうでした。日本の伝統行事ってすばらしいなと改めて思ひました。

のびろ組

12月の食育は、クッキー作りに挑戦! クッキー作りをする話を聞いてから当日までとても楽しみにしていた子ども達。エプロンと三角巾を身に付けると「どんな型のクッキーつくろうかな~」とワクワクした様子でした。クッキー作りを始める前に「厚く作らないでね」「平らに作ってね」と給食の先生の話やいろいろな考えながら作り始めました。両手でコロコロと丸めたり、棒状にして長細くしたりと思ひ思いの形を作り、みんな真剣そのもので作っていました。世界に一つだけのクッキーの完成! みんながお昼寝している間に給食室で焼き上がったクッキーを食べた子ども達からは、「やわらかい」「あま~い」「美味しい」と大満足の声が上がりました。これからも、子ども達が喜んで楽しめる食育活動を続けていきたいと思ひます。

あすなろ組

大豊作の2021年、締め括りにみかんちぎりを行いました。足を滑らせないように慎重に裏山に登ると、色んな種類のみかんの木があることを知りました。葉みかん・だいたい・スイートスプリング。手に取り鼻に近づけて、スーッと空気を吸い込むと「あ~、いいにおい!」と笑みがこぼれ、柑橘系の香りに癒されている様子でした。採って運んでを繰り返し、コンテナにも一輪車にももう入りきれないほど収穫できました。中でもスイートスプリングは一輪車3台分...! ということで、家族にお裾分けすることに。後日、「みかん、ありがとうございました」の温かいお礼の言葉は、収穫のお手伝いを頑張ったあすなろさんへのご褒美となりました。