



今回のこどもニュースは、食がテーマです。

先日、あるお母さんからこんな風に話しかけられました。「ちゃんと座って食べられなくて申し訳なくて、いつも家では遊び食べになっちゃって・・・」と、また別のお母さんからは「上手に噛めないのか、飲みこむのが下手なのか・・・よく吐くんです」と。そして年長児のお母さんからは「うちの子、食べるの速くないですか？ちゃんと噛んでるのかな」と。更に年中児のお母さんからは「うちの子は好き嫌いが多くて、今年はお弁当に必ず一つ嫌いな物を入れるようにしたんです。食べてこなくても良いから。去年はこんなことできなかった」と。

以前に受けた研修会で講師の先生がこんな風に言っていました。「今は美味しく感じない物でも、ある時急に美味しく感じて食べられるようになるものなんです。味覚は変わるもの」この言葉に自分自身の経験が重なりました。みなさんは、どうですか？小さい頃、あまり美味しいと思わなかった料理や素材が今は“好き”というものはありますか？

更にこの先生は「食べる機会は作ってくださいね。残しても怒らないで」と続けて話してくださいました。

食に関する悩みは尽きないようです。食が細い我が子や食べず嫌いが多い我が子を前にして悩み、四苦八苦しているお母さんの姿はとても素敵♡ 食べることは生命に直結しています。また一生ものだからこそ、心配してしまうのは当然です。そこで、ちょっと食べることを考えてみたいと思います。

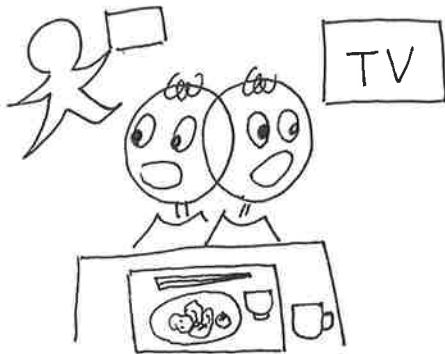
◆空腹を感じているかな？

幼稚園では11:45頃に「いただきます」をしています。活動が長引き12:00になってしまうことがあります。そんな時「お腹すいたぁ！ご飯食べよう」とこども達から声があがります。そんな時はいつもよりも食べっぷりが良いんです。自然に（食べたい）と感じるとこんなにも違うんだ…と実感します。今日は運動量が多いなと感じた時も同様のことが起こります。



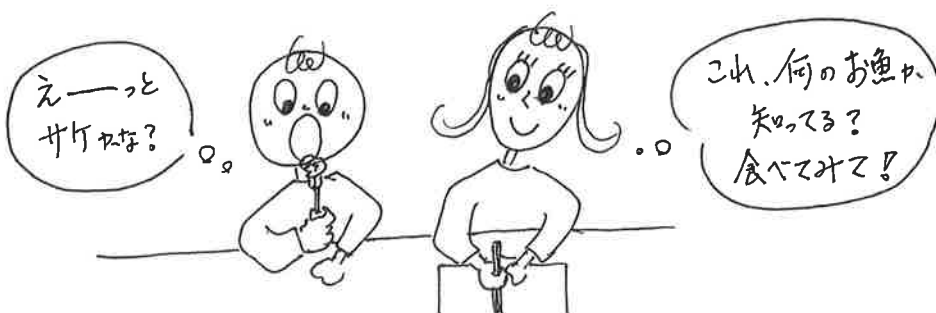
あまり食べないからといって、デザートやおやつで満たしていないか、朝食・昼食・夕食の時間を見直してみるのも大切かも。

◆食べる環境はどうか？



周りが気になって食べられない～ ありますよね。子どもが集中してご飯を食べることができるのは、何分くらいなのでしょう？時間をかけたからといって食べられるわけではないですよ。ダラダラ食べはかえって身体に悪そう(-.-;)y~~~~

また独りで食べるのは、つまらないものです。ここ何年も“孤食”と言われ、問題視されるなかで子ども食堂というプロジェクトも立ち上がっています。一緒にその場に居ても、背を向けお皿洗いなど片付けをしている状況では、同じですね。一緒におしゃべりして食べることを楽しんでみたり、ごちそうさまの時間を決めて食べてみたり、ごちそうさまの後カードゲームをしようetc.楽しみを作ってみたりすることで変化が起こるのでは？



◆料理への興味はどうか？

台所でどのくらい一緒に過ごしていますか？

お母さんだけではなく、お父さんが台所に立つ機会も増えているかと思います。子ども達は大人のすることに興味を持って見ているはず、その機会を逃さずになりたいですね。一緒に料理をしなくても、どんな形の食材が包丁で切られ、形を変えていくのかを見るのも面白いものです。包丁さばきに思わず、拍手！なんていうのも楽しいですよ。台所は危ないところではなく、美味しいものが作られるワクワクする場所になっていくと嬉しいです。



幼稚園のキャンプでカレーを作ったり、園庭ワークで豚汁を作った時、子ども達は出来上がっていく工程を体験し、食べることを楽しみにします。食べることに繋がる学びの場が台所になっていくといいなあ。

◆筋肉の発達はどうか？

ハイハイをする時期が短くなっているそうです。中にはハイハイしないまま、つかまり立ち→捕まり歩行という子どもたちも増えていると聞きます。ハイハイは足腰を強くするだけでなく、顎・首の筋肉を発達させ、嚥下をスムーズにする機能を育てることに繋がるそうです。

幼稚園でも咀嚼・嚥下がうまくいかないねーと感じている子ども達が何人かいます。ハイハイ競走をしてみたり、顎を天井に向けてぐっと上げるストレッチをしてみたり、遊びの中で発達を促せるように取り組んでいます。気になる方は、ご家庭でも遊びとして取り入れてみては如何ですか？



* 幼稚園からのお願い *

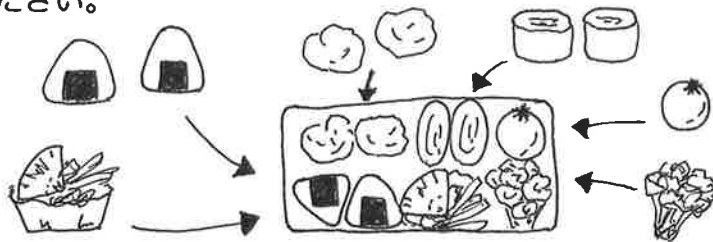
—お弁当の内容を見直してみてください—

★子どもが一人で食べ切れる量のお弁当ですか？

家ではこのくらい食べられる・・・と幼稚園で一人で食べられる・・・は時々違いがあります。お子さんの適量は一人一人違いますし、時期によっても変化しますので、（どうかな？）と思った時は担任に相談してください。

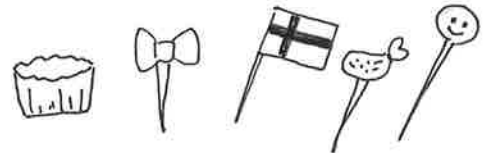
★デザートが主役になってませんか？

デザートは必ず入れる必要はありません。基本、お弁当を完食してから、デザートをいただきます。またレストランでのコース料理のようにお菓子をデザートにするのは辞めてください。



★お弁当箱の中にピックやカップがあふれていませんか？

子どもが喜ぶようにとピックに一つずつ刺してあることが・・・食べ終わるとお弁当箱の周りにはピックがたくさん(▽▽;))



—食事道具を見直してみてください—

年長さんには、お箸が自由に使えるようになって欲しいです。矯正箸からの移行も考えたいですね。

年中さん・年少さん、スプーン・フォークの持ち方が気になっています。握り持ちになっていませんか？ スプーン・フォークの持ち方はお箸や鉛筆の持ち方に通じます。正しい持ち方を身に付けたいものです。

正しい持ち方を身に付けるには、その子にあった道具かどうかも大切です。太さや長さなど確かめてみてください。

—最後に暑くなってきました。食中毒にご用心！—

必ず、冷めてから蓋をして、保冷剤を入れてください。また酢・梅・カレー粉・醤油などは食材を傷みにくくしてくれる万能調味料です。活用してくださいね。

「栽培」と「食育」のいい関係♡

野菜が苦手な子ども達でも自分で「育てた」野菜。

自分で「調理」した野菜は食べられる姿を多く見ます。

自分が積極的に関わることで苦手な野菜でも愛着のある特別な野菜に変化するのでしょう。

おうちでもぜひ子ども達と一緒に育てたり。親子でスキャグしてみたいか？

おうちにも今園ではこんな野菜を育てています。(プランターで充分育ちます)



ナス

超長ナス



ナスのお花ご存知ですか?
紫色のかわいい花です。
よくみると
トマトの花とそっくり...



なぜなら... トマトもナス科だから。

ミニトマト



細長い「アロ」

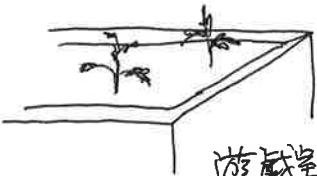


トマトはわき芽をとってほす。
そうしないと葉っぱばかり
茂ってしまうそうです...
このわき芽、土にさして
おくとすごい根がきます。

パプリカピーマン



赤と黄色(のはず)を
育てています。最初は緑色。
熟すと色がついていく(はず)と
おうちのしみに。



捨てるのが
もったいないので
このわき芽、

遊戯室前の花壇にも
秘密かに植えています。
探してみてね!

ゴーヤのグリーンカーテン



作り組前のテラスではゴーヤのグリーンカーテン栽培中。
2種類のゴーヤを植えています。さて、どんなゴーヤができるか。
ぜひ親で観察してみてくださいね。

実はもうかわいいゴーヤがテラス... 見つけられるかな。
葉っぱは涼しい日陰ができるはず。楽しみですね。

そのほかにも....

南の斜面側のチビ畑ではカボチャのつるを伸ばし
黄色の花が咲き始めました。
カボチャはお花とめ花があります。カボチャにアズキ花はどれかな?
これも探してみると楽しいと思います。



おイモ畑では...

年長さんが200本ものサツマイモ(紅あずま)を植えました。
おイモを植えない畝には、ポルスコーンとうもろこしの種を
まきましたよ。通常のとうもろこしより、長い期間完熟させ、カラカラに
干してからポルスコーンにします。
秋には食べられる(はず)の



食べ物を自分で作る喜びを大切に

できあがったものだけを目にし、食べる事の多い現代社会ですが、自分の手で
育て、調理したものを食べることは、育つ過程を知ったり、「おいしい!」と
言ってもらえる喜びと実感することにつながります。興味、発見、喜びと
共にいろいろなものを食べられるようになるといいですね。

