



台所って？

そらいろ保育園では子どもたちの身近な存在でいたいという思いを込めて「調理室」ではなく「台所」といいます。このそらいろの台所では、出汁や素材の味も味わえるよう薄味を心がけ、旬の食材を取り入れるようにしています。特に4月は環境が変わり、子どもたちも大人も落ち着かない時期でもあるので、子どもたちが良く知っていて食べやすいものを取り入れるなど、楽しくおいしく食べられることを意識しています。また、離乳食やお昼だけではなく、おやつ、延長保育の食事も手作りです。食物アレルギーや、時には宗教上の理由で食べられないものがある子もいますが、園全体はもちろん、ご家庭とも協力して対応しています。

園庭で火をおこし、豚汁を作ったり、サンマを焼いたり、大人も一緒にやろうよ、一緒に楽しもうよ！という行事も予定しているので、入園の際にはぜひご参加ください。（※感染症などの様子を見ながら開催を検討していきます。）



生活リズムを整える

子どもの育ちに必要な「よく食べ、よく遊び、よく寝る」この3つを生活の中に上手に取り込んでいくために、家庭と保育園との生活をなるべく近いものにしていきたいと考えています。多様化している現代では、家族ごとに生活スタイルも異なり、事情も様々ですが、小さい頃からきちんと生活リズムを整えていくことが大切です。

まずは体内時計をリセットするため、朝日を浴びて1日を始めましょう。赤ちゃんは成長とともに消化機能が発達し、徐々に母乳やミルクをまとめて飲めるようになっていきます。起きていられる時間が長くなれば睡眠もまとめてとれるようになり、夜寝る時間によって、朝起きる時間が決まるようになります。こうして少しずつ生活リズムが出来てきたら、できるだけ休日も平日と同じ時間を目安に起き、同じ時間に食事することを心がけましょう。大人と違い、子どもにはON・OFFを切り替えて生活することは難しいので、毎日同じように生活することで生活リズムを保つのが良いですね。

「よく食べ、よく遊び、よく寝る」毎日は乳幼児期にはとても大切です。休日は朝寝坊したい気持ちもありますが、ここはグッとこらえて頑張ってみてください。気づいた時にはしっかり習慣付いていると思います。



台所が特に大切にすること

1. 噛むことの大切さ

台所では、[食べる事は生きる事]であるという大前提のもと、食べる事は楽しい事だと思ってもらえるような様々な取り組みを行っています。その中で、おいしく楽しく食べるためには味や雰囲気だけではなく、上手に口に運べることだったり、よく噛んで味わって食べられることだったり、機能的な面はとても大切だと考えています。

大人も「よく噛んで食べましょう」と言われますね。よく噛んで、味わって食べるために必要な「歯」ですが、少しずつ歯茎が出来て、歯が生えてきて、やっと乳歯が生えそろうのは3歳ごろといわれます。まだ歯が生えていない子には舌や歯茎で潰せるものを。前歯が生えてきたら、かじり取る練習になるようなもの、奥歯が生えてきて、やっと大人と同じような食事を食べる練習を。人によって発達具合は違うので個々の対応が必要です。前歯が生えてきたから離乳食は終わり、大人と同じご飯にしようというのはまだ難しいのです。それこそ、ごぼうや蓮根を奥歯を使わずに舌と上あごでつぶして食べるのは大人でも難しいですね。

ただ、そらいろでは年長さんまでと一緒に生活しているので、様々な食材を使用します。0～1歳児には難しい食材もありますが、様々な味や触感を知る経験として、そして噛む力を育てるためにも、ごぼうや蓮根なども除去せずに提供しています。個人の発達に合わせて対応していくのは大切なことですが、保育園という集団生活の中でずっと全員に個別の対応が出来るかという、難しい面もあります。まだまだ試行錯誤の真っ最中ではありますが、時にはご家庭ともすりあわせて、一緒に食事の様子を見守っていきたいと思います。

2. 家庭の台所のようなあたたかさ

保育園は子ども達が毎日過ごす生活の場所です。毎日の食事「美味しいね、楽しいね」という楽しみな時間であって欲しいと思います。なので、たとえば人参が嫌いだから食べたくないという子に「残さず食べなさい」「食べないと大きくなれないよ」とは言いません。でも、食べないことをよしとしているわけでもありません。

小学校などで完食指導はありませんでしたか？お皿の端によけた人参を食べるまで昼休みはなし、一人だけ教室に残されて、お皿とにらめっこして。これは楽しくないですね。食べられるようにはなっても、食事は嫌いな時間になるでしょう。

では嫌いな時間にならないためには？そんなふうには私たちが出来ることを考えています。



その「嫌い」をどうするか。まずはその「嫌いだ」という気持ちを受け止め、それから「どのくらいなら食べられそうかな」「一口食べてみてほしいな、小さいのはどう？」と、交渉してみます。本当に小さいひとかけらになることもありますし、一口も食べない時は本当に食べません。それでも「ちょっとだけ食べてみようかな」「今日は食べられるかもしれない」という子ども自身のタイミングを大切に、無理強いすることなく見守っていきたいと思います。たった一口でもその子にとっては大きな挑戦です。「全部食べたよ！」「食べられたよ！」笑顔がこぼれる、そんな食事の風景を目指しています。

さらに、私たち台所の役割として、例えば、かぼちゃは夏の元気なお日様の力を持っているから冬に食べると風邪をひきにくくなるよ、ごぼうはおなかの中をきれいにしてお掃除をいっぱいやるよ、など、食べ物には自分たちのからだを助ける力がある事を伝え、食べてみようという気持ちを後押しすることも必要だと考えています。授業のように食育の時間とするのではなく、日々の生活の中で、ママ知識を伝えるような感覚で、食を身近なものとして捉えてほしいと思っています。

0・1歳の子どもたちからすればまだまだ先の話ですが、そらいろの3歳から5歳の大きな子達は、自分で食事を盛り付けます。大人が配膳して、みんな揃って「はいどうぞ、いただきます」ではなく、自分の食べたいタイミングで来て、自分の体調やおなかの空き具合を考え、自分で盛り付けます（※現在は感染症対策により、大人が盛り付け、本人に量を確認しています）。

苦手な食材は本当に少ししか盛り付けませんが、「嫌いだったけど美味しかったから、やっぱりおかわりして食べるね」という日もあるので、1口だけでも食べられる機会が増えるように台所の職員皆で話し合い、毎日の食事を作っています。

逆に大好きだからたくさん食べたい！という子もいます。嬉しいけれど、みんなが大盛りにすると他の子の分が足りなくなってしまう。ご飯の量にも限りがあることを子どもたちにも正直に伝え、友達の分を考えて残しておく、そんな思いやりの心も育てる食事の時間になって欲しいと思っています。

さいごに

子どもの食事に関して不安の種は尽きませ^①、日、毎食、完璧に栄養バランスのとれたものを食べるのはとても難しいことです。大人になっても多少の好き嫌いはありますし、昨日は食べ過ぎたから今日は少し控えめにしよう、明日はサラダを追加しよう、大人は自然に調整しているのではないのでしょうか？なので、そらいろでは「全部食べないと栄養が不足する」「好き嫌いは無くさないといけない」と脅迫的には考えず、まずは食事が好きになること、この時間が楽しくなることを優先して、日々の生活や成長の中でバランスをとっていけるようになればいいなと考えています。

忙しい毎日でも食事やおやつをすべて手作り出来たら、それはとても素敵な事です。でも、もし食事が辛くなるくらいなら、お弁当もレトルトも何でもあり、食品メーカーさんやスーパーのおばちゃんの手作りです！美味しく笑顔で食べられることが何よりも素敵な食卓だと思います。

子どもたちの健やかな成長を願って、私たちも地域の皆様と一緒に子育てが出来たらいいなと思っています。なにか気になる事などありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

