



## 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。また、離乳食やお昼だけではなく、おやつ、延長保育の食事でも手作りです。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。



## 台所が大切にしたいこと



### 1. 噛むことの大切さ

噛む力を育てるのは噛む練習からではありません。寝返りや這う運動、でこぼこ道を歩いたり、ぶら下がったりと様々な体を動かす遊びが咀嚼能力を高めます。それと同時に様々な食材を使うことも大事です。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。いろん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。もちろん、離乳食・完了期までは発達に合わせて食材を選び進めていきます。

### 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。

まずはその「嫌い」という気持ちを受け止めてから、「どのくらいなら食べられそう？」「どんな味が舐めてみる？」と、提案してみます。食材や食べるということに興味を持つと「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」という子ども自身が思ってもらえたら嬉しいなと思い、「旬の食材やさん」で野菜に触れる機会を設けたり工夫をしています。

そらいろの3歳児から5歳児の子どもたちは、自分で食事を盛り付けたり、配膳担当の友だちに希望量を伝えていきます。ランチタイムに自分の食べたいタイミングで、その日一緒に食べたい友だちと、自分の体調やおなかの空き具合を考えて量を調節しながら食べています。苦手な食材は本当に少ししか盛り付けないこともありますが、「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。

## さいごに…心を育てる食卓を

園長『ちえさん』より



人にとって「食べる」は生涯の行為です。その生きることに必要な「食べる」ことで、幸せ～と感じてほしいと思っています。そして、「誰と食べたいか」は特に重要と考えています。好きも嫌いも受け止めてもらい、笑って食べる「食卓」は最高のコミュニケーションの場であり、それは、心を癒すことも、育てることもできる場でもあります。そらいろが食事に関して重きを置いていることは、『食べるのが楽しい！』と思える体験をたくさんすることです。『好き嫌いなく何でも食べる子』『お行儀よく食べられる子』を重要視していると、自己受容ができない、自己肯定感の低い子を育ててしまう危険性があります。愛する我が子は、どんな子に育ててほしいですか。どんな大人になって人生を歩んでほしいですか。なんでも食べられ・優しく・人の気持ちのわかる・自分の意見の言える…いろいろあると思いますが、幸せに生きていってほしいと考えるのなら、『楽しくて優しい食卓』を大切にしてみてください。

子どもたちの健やかな成長を願って、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、子育て相談も受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。