2024年度 ぷちっこぱるこ

2025（R. 7）. 3. 8.
明王台シャローム幼稚園

地域の子育て応援！！　～
未就園児と保護者の方を対象として～

ぷちぱるレター　3月号　（Vol. 6）

～　食べること＝生きること　～

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになって参りました。あと数週間もすればお外遊びやお花見、ピクニック等、外での活動が気持ち良くなる季節になりますね。

さて、今回のぷちぱるレターでは、生きていくことや成長することに欠かせない“食”についてふれてみたいと思います。

●食べることへの興味

園では月曜日から金曜日まで完全給食で昼食を子どもたちに提供しています。献立は1歳児から5歳児さんまでみなさん同じですが、年齢に合わせて食材のカットのサイズや配膳の量が異なります。更には、個々によって食事量や好き嫌い、食べるスピード等で食べる量が違います。嫌いな食材があっても、“食事をすること＝食べること”を“楽しい・おいしい”と思えることを大切にしているので、ひと昔前のような苦手な物を全て食べる“完食”を求めることはありません。ですが、味や触感を知るために一口だけでも口にするという挑戦をしています。この挑戦をしてみることや大好きなお友達が同じ物を食べていることで苦手な食材にも興味を持ち食べられるようになってくる、食事の量が増えてくるのは幼稚園という集団生活だからこその好影響です。

ご家庭では「食事中に座ってくれない」「食べるものが偏っている」など、食事についてのお悩みをお聞きすることがあります。食べ物の好き嫌いや食べることへの興味は一人ひとり違います。一人ひとりの性格が違うように様々な理由があると思います。

- *決まったものしか食べない　➡　食卓に好きな物だけ並んでいる*
- *あまり自分で食べようとしない　➡　孤食で食事の楽しさを味わっていない、自分で食べなくても誰かが口に運んでくれる*
- *お腹がすかない　➡　間食でお腹がいっぱいになっている、お腹がすくほどエネルギー消費をしていない*

など、ほんの一例ですが、なぜ食べないのか、今の食事の様子になったのかを探ってみませんか？
食べることは生きること。私たちは口から入ったもので体が成り立っています。お子様の体の健康のためにもこれからの健やかな成長のためにも“食事が楽しい”と思える環境を整えてあげましょう。

●興味を持つためのアプローチ

食べることに興味を持てるように、どのようなことをしたら良いか、おすすめのアプローチを3点ご紹介します。

① 食に触れる経験をする

一般的にもよく言われますが、自分で育てたり、収穫した野菜や果物を食べたり、一緒に料理をしてみたり（混ぜるなどの出来ること）することで、愛着が湧き、興味関心をもつことに繋がります。

園では菜園活動をしていますが、畑やプランターで季節の野菜を栽培しています。“種”というものを見て知り、土にまき、水をやり、忘れたころに芽が出てきたことに気付き、大きくなってくる様子が楽しみになり、花が咲き、実がついて、おいしい頃合いで大人と一緒に収穫する。この一連の作業をすると植物に愛着がわき、今まで興味のなかった食材でも口にしてみようと思う興味がでます。野菜嫌いだった子が栽培活動を通して食べられるものが増えた、野菜のおいしさを知った、というのは園の菜園活動のあるあるです。

② 家族で一緒に食事をする

ご家庭の生活リズムによって、子どもだけ先に食べて親は別の時間に食事をするご家庭もあると思います。ですが、出来るだけ一緒に食べる時間を持ってください。大人が一緒に食べることで、「美味しい」「嬉しい」という気持ちを共有し、口に入れる物に対して「安全性」を確認できます。気候が暖かくなり、お天気の良い日には、ピクニックをするのも良いかもしれませんね。

③ 絵本や遊びを通して食に親しむ

なかなか栽培することは難しい食事環境をすぐに切り替えるのも難しい。そんな時の助っ人に“絵本”があります。食事前や眠る前等、食が題材の絵本の読み聞かせをすることも効果的です。食べるシーンのある絵本を読んだり、ごっこ遊びを通して食に触れたりすることで食へ興味をもつきっかけになります。食をテーマにした絵本はたくさんありますので、「食べること=楽しいこと」がイメージしやすくなります。絵本の中のシーンを一緒に再現してみたりするのも興味を持つことの一歩です。

味や食材についての好みは年齢とともに変化もあります。幼児期の今食べないからといって、一生偏食というわけではなく、逆に何でも食べていたのに好き嫌いが増えた、ということもあります。その時々の変化を成長と捉え、無理なく、一つでもお子様から“おいしい”が生まれ、“食事が楽しい！”、“もっと食べたい！”が増えるお手伝いになれば幸いです。

今月の絵本 『サンドイッチ　サンドイッチ』 福音館書店
小西　英子　作　定価990円(税込)

サンドイッチを作る食材が次々に登場し、だんだんとできていく様に思わず「食べたい！」と手が伸びてしまいそうです。
絵本を使って、子どもたちの“食べたい”“おいしそう”を引き出しましょう。
米国出身で日本文学研究者のロバート キャンベル氏が訳された英語版も出版されています。

次回ぷちっこぱるこのご案内

- 2025年5月17日（土）10：00～
  2025年度初回！
  ～“金のがちょう”とあそびましょう♪～」

毎月お誕生日のお祝いがございます！

《 お問い合わせ 》“愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever
学校法人のぞみ学園
明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕（住所 :福山市明王台1丁目2-7）
TEL ： 084－951－6006