

給食室の窓から

2019・3



ことは見るだけじゃない!!

恒例の「^{ばんべいゆ}晩白柚」、今年はまた一段と大きい晩白柚でした（過去最大級）。今年の子どもたちは、大きさに驚くだけでなく「この小さいミカンはなに？」と果実の名前に興味を持ち、「これとこれは食べたことあるよ」「この赤ちゃん（キンカン）は食べたことない」など自分との関わりを話してくれる子どもが何人もいました。

もうひとつ驚いたのは、きれいに食べきっていたこと。晩白柚の果実ははっきり言って「すっぱい!!」。子どもには食べづらい酸味があります。食べ残しても、これも経験のうちと提供してきました。今年も食べ残してくるかな？と思いきや、どのクラスもきれいに食べ切っていました。口にすると強い酸味にブルブル震えたものの、あとから甘味と香りを感じたのでしょおかわりする乳児までいたようです。毎年、子どもたちがいろいろな表情を見せてくれる晩白柚の日は一年の中で楽しみな日でもあります。そして、今年もおいしい外皮の砂糖漬けピールが出来ました。今月のおやつにピール入りパウンドケーキで再び登場します。

たんぽぽ組（2歳児クラス）がクッキングデビューしました。

何度も読んでいる「しろくまちゃんのホットケーキ」子どもたちが大好きな絵本です。おままごとでも、ごっこ遊びでもホットケーキ作りを楽しんできました。

「鉄板に触ると熱いんだよ〜」「いいにおいしてきたね。」と本物さながらのやり取りの中、ホットケーキに見立てた布をフライ返しでひっくり返します。やったー!上手にできた!!遊びでは上手に焼けるホットケーキ。いよいよ本物のホットケーキを焼いて食べることに挑戦です。おいしくできるかな?上手にできるかな?期待と不安でいっぱい。さて、出来上がったホットケーキはどんなお味がしたかな?



ノーテレビ・ノースマホで食事をしましょう。

「イヤイヤ」「ジブンデ!」など自我が芽生え始めるころから、食事の場面で悩みを抱えるご家庭も少なくありません。そんなとき、みなさんはどうしていますか?この頃、気になるのは食事の内容ではなく環境です。



「好きなキャラクターのDVDを流し、画面に集中しているところでお口に運び入れたらモグモグ食べてくれた。」
「食べないと怖いものが出てきて叱ってくれるアプリを使っている。」何とか食べてもらいたいという、ご家族の苦悩を感じます。でも、食事は口だけでしているわけではありません。「何を・どこで・誰と」「におい」「彩り」といった五感で食べています。子どものメディアとの関わり方では、幼い子どもに、意志とは関係なく流れ続ける映像を見せることは、成長発達に有害であると日本をはじめ欧米の小児科医学会が警報を鳴らします。

同じストーリーを映像で見せた場合と絵本で読み聞かせた場合の子どもの記憶について比較した研究では、映像の場合は登場したキャラクターがどんな服を着ていてどんな動きをしていたかは記憶していても、お話の内容はほとんど覚えていませんでした。一方、絵本や紙芝居で読み聞かせた場合は、登場したキャラクターはあまり詳細に記憶していなくても、どんなお話だったかという大まかな展開（ストーリー）を覚えていたという違いがあることが分かりました。とても興味深い結果だと思えます。



たくさんを経験し、五感をフルに使ってどんどん脳が発達していく時期に、メディアはとても強い刺激となります。夢中になってしまうのは「好きだから…」というより「入り込んでしまっている」場合があります。自我の芽生えから自己形成する大切な時期、自分以外の人との関わりはとても貴重な時間です。そして、食事の場面はその貴重な時間の一つです。せめて食事の時はノーテレビ・ノースマホで、「何を・どこで・誰と」を五感で感じながら過ごし、テレビやスマホ、ユーチューブなどのメディアを見る時も、視覚だけの刺激にならないようにご家族の会話も交えながら楽しむなど上手につき合ってほしいと思います。