

給食室の窓から

2019.10

上手に食べる力

『食べる姿勢』『好き嫌い』『スプーンの持ち方』『フォークの使い方』『お箸はいつごろ?』など、ご家庭でも成長に合わせて食事の姿が気になるのではないのでしょうか。月齢や年齢ごとに身体の使い方も成長していきますので、0歳児から5歳児の食事の姿は様々です。



私たち大人も、今は当たり前に使っている食具の持ち方や、食べこぼさないように口を閉じることなどは生まれつき身につけていたものではありません。

生まれてから母乳を飲むために使われていた機能は、離乳期約1年6ヶ月をかけて食べ物の塊をそしゃくし、舌でまとめて飲み込めるように発達していきます。その後、奥歯が生えそろってきちんと噛めるようになるのは2~3歳、手指を自由自在に動かし、食具を上手に使えるようになるのは小学生くらいではないのでしょうか。

では、上手に食べる力はいつ?どこで身につけるのでしょうか。

みたかつくしんぼ保育園では、民舞、運動あそびなど身体を思い切り使った遊びやおままごと、わらべうたなど「日常の遊びの経験」が食事をもっともっと豊かにすると考えています。大人が見本を見せるなど、繰り返し経験することも大切です。しかし、どの段階も最初は上手にできないものです。上手にできなくても「おいしいね。」と声を掛けながら、『食べることっていいなあ』の気持ちを大事にし、食卓を「トレーニングの場」にせず、あくまでも「楽しい、満足できる時間」としながらじっくり経験を重ねていきます。

特にお箸は大人でもきちんと使うのは難しいものです、あせらず見守りましょう。



先日、卒園児の保護者の方から「先日、〇〇の誕生日だったのですが、二年連続ではるまきどんをリクエストされて、おうちで作ってお祝いしたんです。」と声をかけてくれ、その傍らで卒園児が照れ笑いしていました。卒園後もお誕生日リクエストをご自宅でやっていることや、リクエストが保育園の献立というので驚きとともに、とてもうれしい気持ちになりました。

≪保育園でこんな風に誕生日を祝ってもらってきたんだ。≫その記憶や経験は大切にしてほしいという保育園の願いが通じたようでした。

あれっ!毎月お誕生日をお祝いできる保育園って、とても素敵なおところなのかもしれない…?!

はるまき丼 【材料】大人2人分

お米1合、春巻の皮1枚、豚ひき肉50g、ピーマン1個、にんじん1/3本、干し椎茸1個、ねぎ1/3
春雨10g、にんにく・生姜少々、砂糖小匙1、塩少々、片栗粉小さじ1

《作り方》

- ① ピーマン、人参、干し椎茸、ねぎをみじん切りにする
- ② ごま油でにんにく、しょうが、豚肉と①の野菜を炒め、砂糖と塩で味付けをしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ はるまきの皮を1/8に切り、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 炊いたご飯に②の具を盛り、揚げた春巻きの皮を飾ってできあがり

☆春巻きの皮が残ってしまったら・・・

サラダにパリパリくずしてふりかけても美味しいです