



ひよこだより



都立葛飾ろう学校 乳幼児教育相談
令和5年12月1日 NO. 8

食事の時に育つ力

いよいよ今年も師走となりました。寒暖差が大きい日が続き、先月は、日中は半袖姿の子供も見られたましたが、これから寒さも本格的になるようです。校庭の木々は、まさに今が紅葉真っ盛りです。1歳児、2歳児のグループ活動では、短時間でしたが、色づいた落ち葉を拾ったり、柿をもいだりして、秋を感じる体験をしました。大きな柿をもいで、教室へ一生懸命持ち帰ってきた後は、もちろんおやつに柿を食べました。校庭の柿は渋柿で食べられないので、用意しておいた柿の皮を長くくるくるむいて、種を探し、切り分けて、みんなで美味しくいただきました。



「食育」という言葉がありますが、幼児期の子供達は食事を通して多くの事を学んでいきます。食物そのものを知ること、調理することや食べることの楽しさを知ること、身近な大人や友達とともに食事をする喜びを味わうこと、そしてスプーン等の道具の使い方、食べる時の約束やマナー等も学んでいきます。成長に合わせて食べられる物が増えることは、子供自身の世界が広がることにつながります。いろいろな食べ物を意欲的に食べられる、受け入れられるということは、食事以外の場面でも、初めて見るもの、慣れないもの、ちょっと苦手と思うものにも、関わってみようとする気持ちの素地を育みます。栄養を摂取するというだけではない、幼児期の子供の食事について、以前いただいたAちゃんの育児記録のエピソードから考えてみましょうと思います。

●初めてのレモン (1歳5カ月)

初レモンを食べさせました。ペロッと口に入れた瞬間、びっくりした表情。「酸っぱいね。レモンだよ。」と教えると、その後何回か食べ残したレモンを見ながら、「酸っぱい」の手話。かなりの衝撃だったようです。その後図鑑に載っているレモンを見せて、「これだよ、レモン。おんなじだね。」と再認識させました。

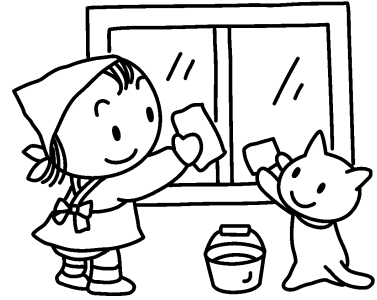
Aちゃんは食べるのが大好きです。家族が食べているものは、自分も欲しいとアピールすることが増えていた頃のエピソードです。初めて食べる酸っぱいレモンは、Aちゃんにとってインパクトが大きかったのでしょう。お母さんが手話も使って「酸っぱいね」と語りかけてくれたことを、すぐに覚えて「酸っぱい、酸っぱい」と表しています。その後、Aちゃんのママは図鑑を使って、もう一度レモンの絵を見せて、本物と見比べながら「同じだね」と確認してくれました。同じ物探しが楽しい1歳児期のAちゃんに合わせたママの図鑑の使い方は参考になりますね。幼い子供にレモンを食べさせようとはあまり思いつかないかもしれませんが、何でも体験させることを大切に



ているAちゃんのママは、ちょうど旬だったレモンを食べる機会を用意してくれました。

そもそも食卓に並ばない食べ物について、子供たちは知ることはできません。子供自身はまだ多くは食べられなくても、旬の食材を家族で楽しく囲む中で、いろいろな食べ物に触れること、図鑑を使って確認することが、その食べ物についての子供の理解を深めるきっかけとなることがよくわかるエピソードでした。2歳、3歳とさらに成長すれば、簡単な調理も楽しめるようになり、食べる意欲をさらに育てることにつながるでしょう。

お出掛けをしなくても、家庭の中でもできるこうした体験の積み重ねが、子供の世界を豊かにしていきます。

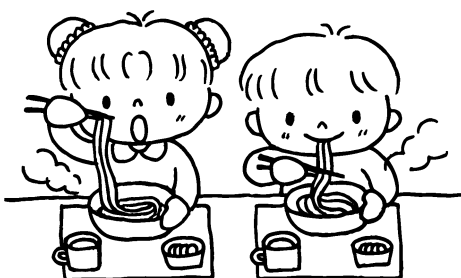


●座って食べよう (1歳9カ月)

夕ご飯、自分の椅子で食べたがらず、母の膝の上で食べたがる。ところが、途中でうろちよろしだす。何度も座って食べるように言っても聞かないのでゲートの先に連れていき、「ごはん、終わり」と言うと泣きわめく。もう一度抱っこして連れ戻し、「ご飯は座って食べる。歩いていると危ないの。危ないからちゃんと座って食べて。」と伝えると、今度は最後まで歩き回ることなく食べることができた。意味を理解したのか、怒られたからなのかはわからないけれど。

食事中に歩き回ったり、おもちゃ等で遊びながら食べたりする子供の行動に、困っている保護者の方の声を聞くことが時々ありますが、皆さんのご家庭ではどうでしょうか。Aちゃんのママも長い期間、食事の時のしつけにあれこれと悩まれていました。1歳後半のこの時期は、特に食事中に歩き回るAちゃんに手を焼いていたようです。「食べる時は、座ってね」と繰り返し伝えても、また歩き回るAちゃんを見て、ママはゲートの先までAちゃんを連れて行き、物理的に食卓から離すことで、「歩き回るなら、ごはんは終わり」と毅然とそして1歳のAちゃんにもわかりやすく伝えました。そして、もっと食べたいと泣くAちゃんを連れ戻し、「口に食べ物を入れながら歩き回ることは危ないから、ちゃんと座って食べて」と、理由をきちんと説明しているところが、今回のAちゃんのママのしつけがうまくいった要因だったと思います。

まだ幼くてわからないからと思わず、何がダメなのか、どうしてダメなのか、どのようにすることが良いのかを、言葉(手話)で伝え、それでも伝わらなければ絵を見せたり、時には物理的に距離を離したりすることで、毅然とそして繰り返し教えていくことが、しつけのポイントです。子供の体調やその時の状況によって柔軟に対応することも大事ですが、挨拶をすること、座って食べること等のマナーや、おやつのお菓子は1日1個等のルールは、大人の側がぶれることなく一貫して伝えていきたいところです。「約束は約束」と伝えていく親の根気と忍耐力が試されますが、多少、子供が泣いて騒ぐくらいでは折れずに積み重ねていくことで、基本的な生活習慣の力を育てていきたいですね。



さて、これから年末年始にかけては、クリスマスや大晦日、そしてお正月と、特別なごちそうが食卓に並ぶ機会も多い時期です。どのような楽しい食体験が子供と一緒にできるでしょうか。調理はハードルが高くても、買い物のお手伝いをさせたり、飾り付けを少し手伝ってもらったりする等、簡単にできることから、親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。(担当：松澤)