

難しく考えずに、 子どもと「食」を楽しんで！



グループこんぺいと代表
菅野 満喜子

特集

「台所で子どもを遊ばせたい」という思いをそのまま教室にした「こんぺいと台所のある教室」を開いて八年目。教室には大きなオープンキッチンがあり、その横で子どもたちは料理を作ったり遊んだりします。「食」のさまざまな体験を通して子どもたちの感覚を磨きたいという教室で、子どもの食事についてのお母さんたちの悩み相談もよく受けます。

「好き嫌が多い」「噛まずに早食い」「野菜を食べない」「食べる量が少ない」「ご飯しか食べない」などなど、子どもの食事の悩みは尽きません。一日三回の食事ですから、「気にしないで」というのが無理なのですが、子どもの立場からは、一日三回も楽しくない時間を過ごさなければいけないのです。「食事の悩みのハードル」が越せない、子どもの良いところも目に入らなくなつて、子ども

子どもの食事の悩みあれこれ

私たちが仏教保育の中で、様々な行事や日々の保育を通して幼児たちに伝えなければならないこと。それは、お釈迦さまの教えです。

仏教保育の8月のねらいは「自利利他」です。

自分のことよりも、ほかの人に良いことをすれば、そのことがそのまま自分にとって良いこととなるという考え方です。さりげない心配り、気配りの言葉や行いがこれに当たるでしょう。

心も身体も健康であれば、ほかの人に良いこともできます。幼児にとっては「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣を忘れずに、暑い夏を健康で過ごせるよう大人の配慮が必要です。

また、毎年この時期に「み魂まつり盆おどり会」の行事を行っています。

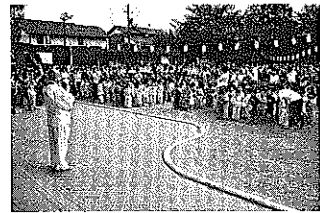
今、ここにいる僕や私は、お父さんとお母さんから、そしてお父さんとお母さんは、お爺さんとお婆さんからと、かけがえのない命でつながっていること。そして、今は亡きご先祖さまをむかえ、踊りを踊ってご供養する。それが盆踊りであること。これらのことを幼児に伝えています。

日々複雑化しているこの現代においてこそ、お釈迦さまの教えを伝えることが大切であると思います。みんなが幸せに生きるために。

道しるべ

埼玉・普門院幼稚園副園長

牛村 康宏



道しるべ

は心が落ち着かなくなりそうです。

『あれもいや、これもいや』という子どもの言う通りにしてきたら、とうとうご飯しか食べられなくなったけど、このままでいいのでしょうか？』

お母さんたちの多くの相談は、いやという食べ物無理にでも食べさせたらよいのか、好きなものだけを食べさせたらよいのか、どちらか答えを教えてほしいということ。しかも即効果のある答えを求められます。答えは「急がば回れ」です。

食材と仲良くしよう

「なんとかして食べさせよう」という意気込みをちよつと横に置いて、「楽しく食べる時間」を親子で共有しましょう。お母さんが一生懸命になればなるほど悪循環になって、子どもの心は食事に向きません。「急がば回れ」とは、無理に食べさせようとするのではなく、外堀を埋めるように、食



べることを楽しむ、楽しく食材と触れ合うことに方向転換をすることです。

こんぺいとの教室では、子どもに食べさせることではなくて、子どもたちが食材と触れ合う機会を多く作ることを大事にしています。例えば、ワイワイとキャベツの葉をみんなではがしたり、子どもたちの前でトマトを切ってみせて「あつ、トマトの『おなか』は体と同じ赤い色だったね!」「種がある!」「匂いをかいでみようか」などと会話をしてみたり。あるいは布の袋に野菜を入れて、

「手先で野菜を感じて」隣の子に回す遊び。ピーマンが袋の中に入っているときは、触った手もピーマン臭くなるのです。時にはコンニャクを入れて、手をつつこんだ子どもたちを驚かせることもあります。でも、「今日のお味噌汁は、さつきみんながちぎってくれたキャベツだね」「これからみんながお料理するのは竹の子ごはんよ」などなど、子どもたちが遊んだ食材はおいしいお料理に「変身」して、ちゃんと子どもたちのおなかの中に入ります。そうやって仲良くなった食材は、残さず食べてくれるのです。

買い物は食材観察のチャンス!

スーパーでの買い物。普段は忙しく済ませますよね。でも休みの日には、おうちの人に少し心の余裕がありませんか? そんなときに、子どもと一緒に(お店の人には内緒ですが)旬の野菜や果物などを触ったり、まるごとの魚を観察したりしま

しょう。そして買ってきた食材をすぐに冷蔵庫にしまわずに、まずはテーブルの上に並べてみてください。触って、匂いを嗅いで、色や形を見て、感覚を使いながら観察するチャンスにしたいです。子どもは好奇心旺盛おうえいですから、そこをうまく利用して食材と仲良しにさせてあげましょう。ただし、こういう体験は、子どもに嫌いなものを食べさせたい下心があるとうまくいきません。一緒に観察したり、調べたり、収穫したりして、そして一緒に味わう……。親子で食体験を共有し、おもしろいね、きれいな、デコボコだね、毛が生えているね、触ると痛いね、臭いね、おいしいね、などと子どもの気付きに共感していただけると、親子関係もグーンと近くなり、子どもの感覚も磨かれ、好奇心も伸びていきます。その結果、食べることへの意欲が育ちますよね。

幼児期の好き嫌いは「食べず嫌い」がほとんど

教室で野菜をたくさん食べたから家庭でも同じように食べるか、というところでもありません。あのおとき食べても家では食べないなんて、気ままな幼児はお母さんを戸惑わせますが、食べない理由はその子の性格や親子関係にもよります。警戒心の強い子は、はじめての食べ物の色や形を見て食べられないこともありますし、「食べてくれるかな？」とお母さんに心配顔で近くにいられて食べられなくなることもありますよね。子どもの味覚は大人より敏感で、舌にある味蕾という味をキャッチするセンサーの数が大人より多いと言われていてます。大人が「苦い」と感じる何倍も子どもは苦みを感じているのでしよう。ですから、子どもが一旦口に入れて「べーっ」と吐き出したりするには訳があったのですよね。

幼児期の好き嫌いは「食べず嫌い」なのです。食体験を積んで、これからいろんな味覚が広がっていく時期ですから、食べなくてもできるだけ反応をしないことが大事です。

いろんな味を楽しく食べる体験を！

私たちは、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味という五つの味を舌で感じますが、子どもは腐敗したものに多い酸味と体に有害な苦味は、本能的に嫌いだと言われています。しかし、例えば地元で収穫された酸っぱい夏ミカン、家族で食べている酢のもの、苦味のあるゴーヤや山菜などを日常的に食べて育つと、幼児でも酸味や苦味が自然に食べられるようになりますので、味覚は経験を積んでゆたかになっていくようです。私たちが食べ慣れているものを「おいしい」と感じるのは、小さいころからのその味と、家族や友だちと楽しく食べた体験が刷り込まれた「食の記憶」なのです。

子どもの食事で心がけたいこと

大人になって、好きな食べ物を友だちと一緒に食べてコミュニケーションを楽しくとったり、食べ物のお話で盛り上がりたり、「食」を介して人生がゆたかに広がるのではないのでしょうか。

お料理は素材そのものの味が分かるように、薄味を心がけたい

↓マヨネーズやケチャップを食材の味が分からなくなるほど多用する調理法では、味覚は育ちません。

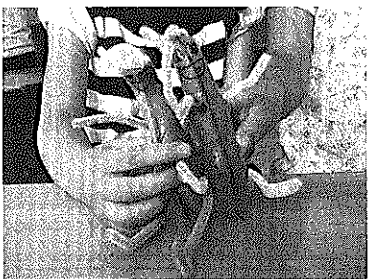
お料理途中での味見は、積極的に子どもに経験させて

↓味見は味覚を広げるチャンスです。「わーっ、おいしい！」「どんな感じ？」「あまいね」などと言葉で表現できるように言葉かけを。

大人の嫌いな食べ物でも、子どもが食べられる機会を！

↓家族が嫌いな食べ物は食卓に登場しないことが多いですが、子どもの味覚はまだ発達途上。味覚のレッスンだと考えて子どもが味わう機会を作りましょう。

「嫌い」「いや」と言われても気にしないで。少し時間をおいてさりげなく再トライ！



そら豆人形



かぶ人形

し時間をおいて料理方法を変えたりして、食卓に登場させましょう。ひと口だけ置いてみると、すんなり食べることもあります。そんなときは「おいしかったね」とさりげなく共感して。

大人が「おいしいー」と喜んでいる姿をたくさん見せて

↓「これ、おいしいわよ」。食べてみる？」など、おいしく食べるシーンを見せ続けましょう。あるいは友だちが食べている姿を見る機会を作って。

子どもが自分で料理する

子どもが最初から本格的に料理をするのではなく、まずはお母さんをまねてお手伝いをするところから始めましょう。「冷蔵庫からニンジン出して」「タマネギの皮をむいてみようか」など、食材の準備や野菜の下ごしらえ、食材を混ぜるなどのお手伝いを楽しく経験させます。それができるよ

うになつたらナイフで野菜を切る。それができるようになったら子ども用の包丁で切る、鍋で煮る、炒めるなど、だんだんと子どもが自分でできることを増やしていきたいです。経験を重ねることで食材に興味を持ち、もっと料理をしたい、もっとおいしく食べたいと、意欲や自信につながるはずですよ。「自分で作った」という達成感を感じながら、それを食べる喜びは格別です。自分が手を加えたものは、どんなふうに出上がってもおいしく食べられるものですよ。

一歳児から作れるカンタン料理

五感をたくさん使いながら、子どもが主役のお料理をしてみませんか。食欲のない日には楽しく作ってペロリと食べてもらいたいですね。ラップおにぎり

① 子どもの茶碗にラップをかけて、茶碗の形にラップをはり付ける感じに。(お母さん)

- ② 具材を茶碗の真ん中に「おへそにしようね」と子どもが置く。
具材Ⅱ炒り卵・おかか醤油・ツナ&少しの醤油・焼きシヤケのほぐしたもの・チーズ(型抜きしてもOK)など。
 - ③ 具材が隠れるくらいにご飯を入れる。(お母さん)
 - ④ 周りのラップをまとめ、てるてる坊主のような形にして子どもの手に持たせる。(お母さん)
 - ⑤ 「ギョツギョツ」と声をかけ、ラップをねじる。
 - ⑥ ねじったところをリボンなどで結び、具材が上に出るように皿に並べる。
- ※ごはん↓具材↓ごはん、の順に入れてギョツと絞り、皿の上で「そつとラップをはがして」と伝え、子どもがおにぎりを取り出すようにしてもOK。トップにミニトマトを飾って。
- ※アジサイやサクラの葉など、おにぎりの下に敷くのもかわいい。

菅野 満喜子 (かんの まさこ)

グループこんべいと代表

略歴 ■ 幼稚園教諭、出版社勤務を経て「グループこんべいと」を設立。2005年、東京都世田谷区等々力に「台所のある幼児教室」を設け、未就園児の教室と、週1回親子が食事できる「こんべいと食堂」をオープン。子ども料理教室にて料理指導、CSTV「キッズステーション」の番組「おやかでクッキング」を監修する。

グループこんべいと編著

「あそびからはじめる食育」 メイト
「保育・教育現場のための食育」 学研
「食育なんでもQ&Aセレクト41」 黎明書房
「子どもと楽しむ食育あそびBEST34&メニュー」 黎明書房
「すぐちょこシアター」 学陽書房
「怒らないしつけのコツ」 学陽書房
他多数