

7月給食だより

R4年6月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

ゆったりじっくりが大切です

先日、職員が受けた研修の内容に「大人の願いが子どもの成長を阻害する」という一文を目にしました。大人は子どもが早くいろいろな事が出来るようになると嬉しいものです。食に関する事で言えば、「箸を使って食べる事」。箸使いが早ければ早いほどいいことのように感じがちです。ですが、しっかりと段階を踏まずに移行すると、顔を皿に近づけて箸で口に放り込む状態だったり、うまくはさめないからと箸で食べ物を刺して口に運んだりするようになり「箸で食べているだけ」になります。

私自身も10年ほど前にそのような経験があります。保育園では3歳からは箸で食べるから！と箸の矯正器具を使って練習し、下の子は上の子の真似をして箸を持ちたがり、スプーンもまだまだなのに、更に低い年齢から、箸を使わせていました。本当に失敗したなあと後悔しています。それが原因で変な持ち方のクセがついてしまい、直すのに何年も口を酸っぱく言って、やっと6年生になって上手に使えるようになりました。お恥ずかしい話ではありますが、あの頃は、周りの同じ年の子が上手に出来ていたりすると我が子も早く！と勝手に焦ってプレッシャーを感じていたような記憶があります(;^_^A

園では年長組になりスプーンの三点持ちが正しく出来て、上手に口に運ぶことが出来るようになってから箸へ移行になります。ひとりひとりの様子を丁寧に見て決めています。なかなか移行できず焦るお子様もいらっしゃるかもしれませんが、まずはスプーンや鉛筆をしっかり三点持ち出来るようゆったりとした気持ちで見守る事が大切だと思います。遊びの中でペットボトルなどのフタの開け閉めやスプーンに洗濯バサミを付けて、三点持ちしやすくするなど園でも工夫をしながら発達を促しています。年齢の低い子どもさんの場合は、こぼしてしまうなど時間がかかり、つい大人が食べさせたくなくなってしまいますが、そこはグッと我慢して、ゆったりとした気持ちで見守ることが子どもの能力を伸ばすことにつながりますよ。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	11	12・26	13・27	14・28	1・29	2・16・30
午前食 (昼食)	豆腐の二色田楽 きゅうりのピクルス こんにゃく金平 青さのすまし汁	魚の竜田揚げ 春雨サラダ 卵の花 キャベツのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 スッキーニの和風サラダ スティックかぼちゃ かき玉汁	しらす入りがね 三色酢の物 雷豆腐 麩のみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 ごぼうチップス なめこのみそ汁	鶏肉の甘辛丼 もやしのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトパバロア	冷やしそうめん	牛乳 ふくれ菓子	果物盛り合わせ 小あじ	人参ゼリー チーズ	麦茶 塩おにぎり
日	4・25	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
午前食 (昼食)	松風焼き 人参のマリネ オクラの天ぷら 大根のすまし汁	魚のごま照り焼き 胡瓜の豆腐ドレッシング和え ピーマンのおかか煮 たまねぎのみそ汁	鶏南蛮 かぼちゃのごま和え なすみそ 切干大根のみそ汁	ししゃものフライ そうめんサラダ 昆布の佃煮 星の子みそ汁	豚肉のしょうが焼き キャベツとわかめのナムル 焼きじゃが芋 冬瓜の味噌汁	五目混ぜご飯 かぼちゃのみそ汁
午後食 (おやつ)	フルーツのクリーム和え	梅じゃこおにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 甘食	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 小豆おやき	牛乳 バナナ

～お知らせ～

7月15日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。