

へきなんこども園の保育 幼児の食事について

令和元年 5月31日
へきなんこども園
園長 ユリア

子どもたちは一斉に食べるのではなく、それぞれのタイミングで食事をします。一人で食べるのではなく、お友だちと一緒に食べますが、全員一緒ではありません。基本的にそれぞれの遊びを守り、保障することを大切にしているので、自分で遊びのきりをつけて、自身のおなかの空き具合を考え、また時には、友だちと一緒に食べる約束をしながら、席を確保し食事をします。

このことがなにを意味するのかといいますと、いくつかの事を自分で考え決定し、自発的に行動する。ということの意味します。

全員一緒に食べることは、それはそれで大事なことでありますが、先生が食事ですよ、と言ってその指示によって行動がなされるという事になります。大人の指示により集団で行動するという事です。

国の新しい指針によりますと、より一人ひとりに寄り添って、自己肯定感や自己有用感を育て自発性や創造性を育む保育が求められています。こうしたことを実現するためには、子ども一人ひとりが人として大切にされることが必須となります。

子どもにとって遊ぶということがとても大事なことで、遊ぶということが学ぶことと同じです、とお伝えしました。また一人ひとりのペースや遊びを守るという視点を持ちます。こうした考え方により子どもたちは安心して夢中に遊ぶ姿を見せてくれています。この夢中になって遊ぶということで、訓練によってではなく日々集中力が養われています。

こうして一人ひとりを大切にします。と話す、それでは学校に行ったときに集団で行動できないのでは、と心配される方もおられるかもしれません。日常的に保育者が子どもの話を丁寧に聞く事を重ねていると、子どもたちは人の話をよく聞けるように育つようです。また一人ひとりがよく育つと集団になった時も素晴らしい集団の姿を見せてくれます。こうした集団の姿は運動会の時などに見ていただけだと思います。また食事についても今日はお客様がみえるので、一緒に食べるよ、と伝えると、見事に待つ姿を見せてくれます。

食事参観では、なるべく日常の姿を見ていただきたいと考え、お部屋が狭いこともあり室外から見ていただいておりますが、食事をする子、遊んでいる子の様子を見ていただけたらと考えています。またその中で保育者は3.4歳の子には一人ひとりに今日はどれくらい食べると言葉を掛けながら盛り付けをします。ちょっとしたことですが、今あなたはどれくらい食べられると聞いてもらうことで、決められた量を食べなさいと言われるより、自分が大切にされ大事な存在であることを日々感じられ、大事にされる体験が積み重なって自己肯定感が育っていくと思います。

もちろん何でも子どもの思う通りでいい、という事ではありません。例えば、野菜の嫌いな子に無理強いして食べさせることはしません、これはこんなに身体によくて美味しいよ、

などと促し、少し食べてみると聞いて「うん」と言って食べていきます。この方法で何かが食べられないまま卒園した子はひとりもいません。

こどもの思いを尊重しながら、必要な言葉を掛け、手助けしていきます。年長になると、さらに自分の食事は自分で盛り付けて食べます。このこと一つにも学びが含まれています。後先考えずに好きなものだけ盛り付けてしまうようなことがあったとします。そんな時「そんなにいっぱい付けたらだめだよ」とは言わずに保育者は「まだ5人食べてないけど、その子たちの分はあるかな」などと言葉をかけます。そこで子どもはまた自分で考え、他への配慮であったり、自分にとっての必要な量なども学んでいきます。

大勢の人に見られている中で、なかなかいつも通りというわけにはいきませんが、どうぞあたたかい目で見守っていただけたら幸いです。