

りんごだより

草笛学園 2024年 (9月号)



じりじりと焼けつくようだった夏の日差しが少しだけやわらぎ、過ごしやすくなってきました。涼やかな風に乗ってやってきた秋の気配が、心地よく感じる時期となりました。季節の移ろいを味わえるよう、キンモクセイの匂いやコスモスの花を探しに散歩に出かけたいと思います。

* 偏食には気の長い取り組みを *

私たちは誰でも少なからず偏食があります。なんでも食べられるという人はそう多くはありません。いなごの佃煮だけは食べられない、アザラシの生肉はとてとても……。日頃見慣れているものは食べられたとしても、外国の料理のなかにはとても食べられないと感じるものがあるはず。文化が異なれば、食生活が異なるのはあたりまえです。食べられないものがあったら仕方ない、というところから出発してみませんか。

偏食になる理由はさまざまです。理由がわかると、「なるほど、それは食べられなくても仕方なかったね」ということが多いものです。

園の給食にまったく手をつけられないショウちゃん。家からオニギリやサンドイッチを持ってきても、一、二回はよいのですが、また食べなくなってしまいます。お家の味に近いものをと、園ではおかあさんと協力して調理法も工夫しているのですが、いっさい口に入れません。そんなショウちゃんが、ホットケーキパーティの日にはちゃんとホットケーキを食べたのです。みんなでつくったホットケーキ。楽しい雰囲気や、自分もつくっているという参加意識とともに、ショウちゃんにとっては、つくっているプロセスが見えるということが食べようという思いにつながったようです。つくっているプロセスが見えないことが不安を生んでいたらしいとわかり、つくっているプロセスを見せながら給食にさそうようになったら少しは食べるという日が増えてきました。

～中略～

偏食というと、わがまま、人格の偏りなどという側面が強調されるのですが、一人ひとりの子どもには“それなりの理由”があるのです。臭いや味がいや、形や見かけがいや、口の中での感

触がいや、アレルギーがある、心理的な問題をかかえているなど、偏食に至った理由に目をむけて取り組みを進めてください。

空腹を保障し、みんなへの気持ちを育てながら食卓につけるようにするとともに、調理法も工夫し、食べやすくしたいものです。口や舌の動きが不器用な子は、生野菜が食べにくいようです。口や舌の動きは他の食品で高めながら、栄養のバランスをとり、生野菜は少し食べられれば良いくらいの気持ちを持ちましょう。

臭い、色、形、感触にこだわる子もいます。あそびのなかで、五感をひろげながら、受け入れられる世界を増やしていきましょう。

～中略～

生活のなかで力をつけてくれば、結果として偏食もましになるのですから、むきにならずに、食欲のもてる生活づくり、仲間との関係をひろげる生活づくりを基本に据えて、プラスアルファ、食事内容や調理法の工夫、働きかけの見直しを進めていきましょう。

～近藤 直子 著 「ぐんぐん伸びる発達の子」～

次回のりんご教室は…

りんご教室①…10月1日(火) 9:20~11:15

→さんぽを行います

りんご教室②…10月15日(火) 9:20~11:15

→さんぽを行います

◎持って来るもの

帽子・水筒(暑いので多めに水分を持ってきてください。※保護者の方も)

必要に応じて着替え

※保護者の方も動きやすい服装をお願いします♪

『参加される皆様へ』 ~ご協力をお願いします~

- お休みをされる場合は、学園までご連絡ください
- 参加費は無料です。(おたよりがホームページに掲載され、通信費が必要ないため)
- 製作やクッキングの活動の時には材料費として100円頂きます。その都度、連絡します
- 水分補給のため、お茶を用意してください(ジュースはご遠慮ください)
- きょうだい児の参加はご遠慮ください。預け先がない場合は事前に職員までご相談ください
- トラブルによるケガ防止のため、参加前に爪を必ず切ってきてください