

# いんごだより



**2026年10月号**



秋の気配がますます深まるこの頃、ずいぶんと過ごしやすくなり、外あそびも楽しめる季節になりました。戸外でしっかりと身体を動かし、落ち葉を踏みしめたり、どんぐりを拾ったりと、この季節ならではの自然を存分に楽しめると良いと思います。

## **\* 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とてもとても……。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です。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としても仕方がない、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たても、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。みんなで作ったホットケーキ。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、う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 「ぐんぐん伸びろ発達の芽」

次回のりんご教室は…

**りんご教室①** 10月 6日(火) 9:50～11:20 「ダンボールすべりだい」

**りんご教室②** 10月 20日(火) 9:50～11:20 「ダンボールすべりだい」

の予定です。

**★工事の影響で、時間が変更になっています**

持ってくるもの：水筒、シューズ

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、学園まで連絡をください。
- ・参加費はいりません。製作やクッキングの活動時には材料費として100円を集めさせていただきます。必要時には、『りんごだより』にて案内します。
- ・活動は、主に、草笛学園ゆうぎ室で行います。
- ・水分補給のため、お茶か水を持参してください。(ジュース類は控えてください)
- ・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、参加前には必ず爪を切ってきてください。