

# キッズ パーク レター

2021. 10. 22. No.247



Illustration © Keiko Sena 1969.

Welcome to Atelier Kids Park!! つくろう “ゲンキ” Energy!

## 「 食育と食事マナーについて 」

さわやかな秋晴れが気持ちの良い季節となりました。今年の夏も「おうち時間」の長かった子ども達ですが、少しずつ、外で思いきり体を動かす事ができるようになってきたのではないのでしょうか。また、秋といえば食欲の秋。食べ物の美味しい季節でもありますね。私達が食べ物を“食べる事”というのは色々な事や物とつながりがあり、単なる栄養を摂る事だけではありません。そんな食事に関する悩みは、きっと多くの方が少なからず抱えておられるのではないのでしょうか。

### ～偏食について～

幼稚園の給食でも、特に緑色の野菜に苦戦している子は多く、急に手が止まったり、口の中に入れてままだ、のみ込むタイミングを逃したりと、様々な子ども達があります。幼稚園の様子をお伝えすると、「そうなんです！」と悩みを打ち明けて下さる保護者の方も多くおられます。幼い子ども達は、ご存知の通り本能的感覚が強いと言われており、エネルギー源となるブドウ糖などの甘味類は生まれながらに好み、酸味や苦味は体に害がある可能性があるとして、嫌がる傾向があります。したがって偏食があるのは、多くの子どもにとって、当然の事なのです。だからといって、苦手な物は出さないメニューを続けてしまうと、いつまでも経験が足りず、苦手意識は克服できないでしょう。

また、「この子はほうれん草が苦手なで・・・」なんていう会話も子ども自身の苦手意識につながりかねないですね。長い目で見ながら、家族団らんの中で「これ美味しいね」と楽しい雰囲気を出すなど、まずは食事自体を楽しみと思える環境作りを大切にしたいものです。



Illustration © Keiko Sena 1969.

### ～集団生活や公共の場での食事～

食事中の悩みで、“ごそごそする”、“ふざける”などの食事マナーに関する声も多く聞かれます。しかし幼稚園では、入園後そういった事で何度も注意する事は減っていきます。これは、子ども達が食べる事だけでなく、手洗いから片付けまでの各段階を、友達や先生と協力したり、お互いを見て学んだりする事で、「自分は社会の一員」という意識が芽生えているからだと思います。最も、現在は昨今のコロナ対策の1つとして“黙食”をすること、“短時間で食べる”ことを、子ども達と最優先にしています。この様に、子ども自身が家庭と社会(公共の場)での振る舞いを使い分けることが、実は一番大切なマナーなのかもしれません。

昔から、日本ではファミリーレストランなどのお店(公共の場)では、“家庭の延長線上の様な振る舞い”

をしたとしても、“良い意味で”寛容なムードがありますが、欧米などでは決して許されません。他のお客さんの迷惑とならない様に、家庭と公共の場での切り替えができる事こそが最低限のマナーであり、これは大人の意識なくしてはしつける事ができませんね。

### ～食材を身近に感じる～

幼稚園の畑(キッズファーム)では、7月に子ども達がさつまいもの苗植えを行い、今の時期はみんな芋掘りを楽しみにしています。他にも、今夏はトマトやキュウリなどの野菜を育て、給食で実際に食べることで、食材に興味を持つ様子が見られております。ご家庭でも食事の支度を一緒にしたり、野菜を洗うなどの簡単なお手伝いをしたりする中から、食材や食事自体に興味を持ち、「苦手な物でも食べてみよう」と思えるきっかけになるかもしれません。

子どもにとって“家庭”という小さな集団は、生まれた時から様々な事を学ぶ環境そのものです。私達大人の会話や仕草は、毎日の何でもない日常の中にある様で、幼い子どもにとっては一番の教材である事を改めて見つめ直してみると、そこには、子どもへの願いや日常の反省が見えてくるかもしれませんね。



Illustration © Keiko Sena 1969.

### < 絵本のコーナー >

“一生のうちに「大好き」といえる絵本と出会うことが出来る子どもは幸せです。”

と、ある児童書の専門家の講演を聞いた事があります。子どもと向き合い、一冊の絵本を読み終えた喜びや満足感を楽しんで頂ける様、毎回このコーナーで絵本を紹介させていただきます。

### いいものみつけたっ！～おすすめの絵本編～

#### 『きゅつきゅつきゅつ』

出版社/ 福音館書店 定価(本体 700 円 +税)

林 明子 作

「ふいてあげるね」「きゅつきゅつきゅ」印象的なフレーズで赤ちゃんや動物たちのやりとりがくりひろげられる、とても可愛くて癒される一冊です。

最後には、からっぽのお皿と幸せな余韻が残ります。

### < 今後の子育て応援イベント予定 > ※感染症予防対策を実施しながら、再開する予定です！

◇ 天使幼稚園ホームページ[「子育て応援メニュー」](#)にて、最新情報をお知らせしております。

10月26日(火) ママケアサポート③ 10:00 ~ 11:00 ○ 要予約 参加費 1,000 円 ○ 定員 : 親子10組	11月16日(火) エクササイズカキラ⑦ 10:00 ~ 11:00 ○ 要予約 参加費 1,000 円 ○ 定員 : 親子10組	11月19日(金) キッズパーク⑧ 15:00 ~ ○ 要予約 参加無料 ○ 定員 : 親子20組
--	---	---

※各イベント要予約。ご予約は、お電話(084-923-1949)もしくは[子育て応援メニュー](#)「エントリーする」へ！

※広島県及び福山市内の感染状況によっては、急遽開催の中止及び変更となる可能性がございます。予めご了承おき下さい。



< お問い合わせ等 > 「遊びを通して 頭と心と体を たくましく育てる」

produced by 総幼研メソッドの幼稚園型認定子ども園 天使幼稚園

〒720-0831 福山市草戸町2丁目21-12 Tel. 084-923-1949