

食の困った!? Q&A

Q ミルクは飲みますが、離乳食が進まない子がいます。

A 理由を探すことからはじめましょう

内野美恵先生
(東京家政大学)

食べたくない理由はその子のこだわりや発達段階によってさまざまです。食べるタイミング(満腹である、遊びたい)、食事の環境や雰囲気(いすか合わない、スプーンに抵抗がある、保育者の気持ちに余裕がない)、味や形状(好きな味・嫌いな味、温度、食べ物の硬さ)など。離乳食が進まないことで栄養不足を心配して、ミルクをたっぷり飲ませると、逆に離乳食が進まなくなることもあります。体の成長が正常で元気にしていれば大丈夫です。様子を見ながら理由を探り、いろいろな方法を試しましょう。

A 焦ったり無理強いしたりするのは禁物!

小西律子先生
(おさなご保育園調理師)

離乳食が進まないのは、口に入ってくる物を処理できないからということが多いようです。そこで栄養のバランスをとろうとして、簡単に取り込めるミルクをたくさん飲むのでしょうか。離乳食を始める5ヶ月ごろの時期は「おっぱい以外の物が口に入りますよ」という機会に出会うことを重視すべき、なにをどれだけ食べられるかにこだわって焦ったり、無理強いたりせず、様子を見ましょう。7ヶ月になると、背筋や首の力が育ち、ぐっくんと飲み込むことが容易になります。



お泊まり保育で、みんなで食べました。

微生物の「菌ちゃん」と仲よし

土作りに使う生ごみは、給食の調理くずが中心。野菜や果物の皮などは、そのままでは分解されずに残ってしまうため、細かくする必要があります。そこで、子どもたちが当番制で下準備を担当。はさみでチヨキチヨキと切ることで、生ごみ処理も园で出た野菜くずで土作り

遊びへと発展します。「大きく切ると、菌ちゃん(微生物)が食べられないから、小さく切ろうね」。保育者は声をかけながら見守ります。この作業をするようになってから、子どもたちの手指の発達は著しく、造形の技術が格段に上達した、という思わぬ副産物もありました。生ごみを畑に混ぜるのは週1回。たい肥ができるまでには、約4週間かかります。2週間ほどで野菜くずが分解されて形がなくなることや、白飛びが生え始めると土の温度が上がることなど、微生物の働きを発見するにつれ、子どもたちの「菌ちゃん」への愛着はどんどん深まっていきます。登園すると真っ先に畑に行き、「菌ちゃん、おはよう」とあいさつをする子がいたり、「菌ちゃん、おはよ」手紙を書いてきた子もいたり…。

身近な畑で毎日生長が見られることで、子どもたちの野菜への興味も増してきました。野菜嫌いがなくなったり、クラスだよりに野菜栽培の様子が記されていることから家庭での会話も広がりました。保護者からのうれしい声も数多く寄せられています。

知りたい! すぐできる食育

食育実践園ルポ

生ごみを利用した野菜作りに挑戦している金丸保育園。土作りから行う野菜の栽培というと、たいへんな取り組みに聞こえますが、元気に畑の土を掘り起こしている子どもたちの様子からは、そんな大仰さは感じられません。楽しみながら取り組める野菜作りを紹介します。

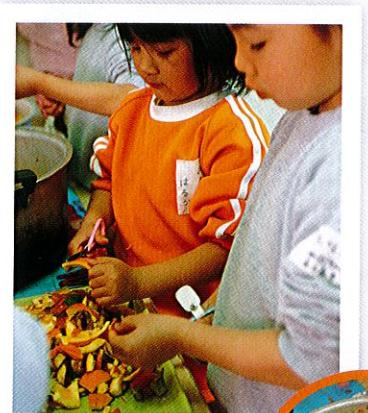
撮影●高橋京子

金丸保育園
福岡

セミバイキング形式の給食で、自分が食べられる量を盛ることで、食べ残しがほとんどないという金丸保育園の子どもたち。乳児クラス以外は、おなかがすいた子から食べ始めるスタイルです。ランチルームのテーブルには、小さなコップに園庭の花を飾ったり、手作りのモビールがぶら下がっていたりと、空間の演出もすてきです。



土と生ごみをていねいに混ぜながら、生ごみからいろいろな食材のおいがすることに気づきます。「菌ちゃんが食べやすいように、よく混ぜよう!」



分解を促すために米ぬかを振りかけます。米ぬかの感触に「サラサラしてるね」と子どもたち。

調理くずで野菜作り