

# 「食事」

## ゆい組

ゆい組でよく聞かれていたのが、食事に限らず、「周りのお子さんはどうされていますか？」といった内容でした。ひとりっ子のお友達の多いゆい組さんなので、自分のお子さんが周りと比べてどうなのか、3歳・4歳としてどうなのか、気になるところだったようです。



みなさん、お箸はどうですか？



その中でも多かったのが、お箸の相談。

「そろそろお箸を持たせたいのですが、なかなか持ってくれません」「エジソン箸を使いたがります」「お箸の持ち方がきれいじゃなくて…」色んな声が上がっていました。

今年のゆい組さんは、月齢が高いわりに、お箸の使用率が低いのは事実です。ですが、いきなりお箸をと勧めてしまっては、「お箸、いや！」になるのも無理はありません。

「3歳なんだから」と、お箸を持たせようとはしていませんか？

大切なのは、自分の子どもの指先の発達はどのくらいか、にあると思います。自分の子どもが、今、どのようにして食べているのか見てみて下さい。スプーンがきれいに持てているのか、左手で器を持てるのか、口に入れる量や咀嚼の様子はどうか。

3歳児とはいえ、自分の能力のことを自分で少しずつわかってきて、「できない」や「いや」の出る時期です。総合的に見て、食事に対しての自信が持てれば、お箸にも自然と入っていただけるのではと思います。

また、3歳児は指先が一番発達する時期です。お箸に限らず、ハサミや折り紙など、手先・指先を使う遊びをしてみましょう。自分の指を、自分の意志でスムーズに動かせるかどうか、それが、お箸を使うことにつながると思います。

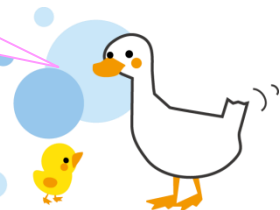
# もも組

もも組さんでよく挙がっていたのは、食事をはじめとする生活全般の様子。ご家庭での様子と比較して、話を進めていきました。

2歳児と、小さいながらも立派に集団生活を行っているもも組さん。でも、その集団生活に入ること、保育園に通っているということは、決して特別に、無理に「頑張っている」ことではないと思います。「園でこれだけしているんだから、おうちでは手伝ってあげよう」「園でこれだけしているんだから、おうちでもやれるでしょう？」どっちが本人のためになるのか。手を貸すところ・譲るところの見極めが大切な時期と言えます。

おうちでは、なかなかごはんを

食べてくれません…



そんな中、よく挙がっていたのがこの話題。

食べない理由は、好き嫌いだったり遊び食べだったり、途中で席を立ったり…と様々でしたが、逆に、「家ではごはんを食べるんですけど、園では食べないようで心配です…」の声は、今までに聞いたことがありません。

「保育園では、みんなが食べるから、食べるんでしょうね」…その通りだと思います。みんなが、同じものを、同じ時間に、ある程度の決まった量は、食べます。

…ということは、それで食べるのならば、ご家庭でもそれに近い環境を作れば食べるはず！

テレビがついていたり、ついつい手を貸して食べさせてしまったり、「これを食べたがらないならこれなら食べるかな」と譲歩策を与えてしまったり…ご家庭でも、ある程度の決まりの中で過ごすというのは、決してかわいそうなことではないと思います。おうちでも、ちょっぴり社会性を持って過ごすことができれば、食事も変わってくるのではないかと思います。