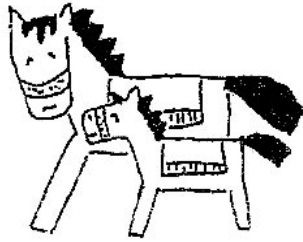


♪
お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく〜

おうまのおやこ

子育ても
あせらず待ちましょ
ポッキリ、ポッキリと

31年 2月 NO.291



〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857
<http://oumanooyako.sakura.ne.jp/>

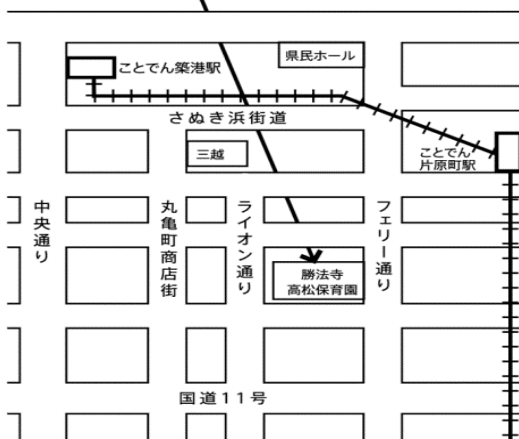
(厚生労働省・高松市委託事業)

～どなたでも～		2月の主な活動	～お気軽にどうぞ～
2月 8日	金	おはなしの会 10:00～12:00	「絵本を囲んでほっこりあったか!」をテーマに、楽しいことがいっぱいです。どうぞおいで下さい。
2月 15日	金	香川みすゞさんの会 14:00～16:00	兵庫町広場でコスチュームサロンを運営している細谷佳氏につどいの広場の話を聞きフリートークします。
2月 16日	土	体験保育 10:00～12:00	同じ年齢のクラスに入って一緒にあそびましょう。
2月 22日	金	健康・育児相談 11:00～12:00	園医師(小児科医)にゆっくり相談できます。(予約要)
2月 23日	土	体験保育 10:00～12:00	出産予定の方もどうぞ育児体験においで下さい。
2月 23日	土	おとなアート 14:00～16:00	ウミシダやイソギンチャクの色彩や形態をガラス絵の手法で表現しましょう。
2月 25日	月	人形劇「カミナリさまのおしごと」 15:30～16:30	とらまる人形劇団が来園します。ぜひおいで下さい。

・火～土の9:00～18:00までは、園内開放していますので、親子でご来園下さい。
(但し、月・日曜・祭日は休み)

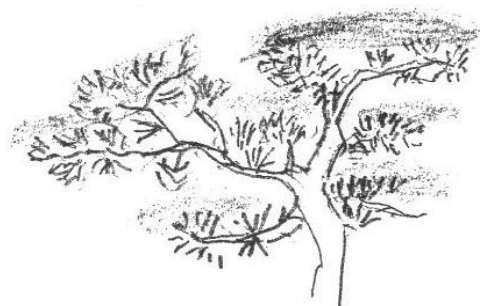
育児相談(月～土) 9:00～18:00
しつけや子育てについての悩み、保育園生活入園・見学についての相談もどうぞ。

香川県高松市御坊町2-2
高松保育園 地域子育て支援センター



み た こ あ
ど ま ん ん
り っ こ ん
に っ こ ん
に 松 こ
に 白
に 雪
に 粉
に 雪

金子みすゞ童話全集②
「美しい町・下」
JULA出版社



☆今月の内容—「手づかみ食べ」で心身発達

「手づかみ食べ」で心身発達

乳幼児の「手づかみ食べ」が注目されている。無理にスプーンで食べさせず、意欲に任せて自由に食べさせる方法だ。汚れや行儀が気になるかもしれないが、1歳半を迎える頃には指が発達し、スプーンを使って食べられるようになる。実践する埼玉県鴻巣市の「どんぐりっこ保育園」を訪ねた。



●埼玉の保育園実践

木のぬくもりに囲まれた開放的な園舎で、乳幼児が元気いっぱい動き回っていた。遊具のない園庭では、年少児たちが土まみれ。年中児は奥の畑で、^{たいひ}堆肥場にする大きな穴をスコップで掘っていた。

園舎の中心にあるのが一面ガラス張りの給食室。床を20センチ下げているので、ホールで遊ぶ子どもたちから中の様子がよく見える。調理師らが丹精込めて準備する給食は、栄養バランスを考えた和食が中心だ。それぞれの月齢に合わせたタイミングで提供時間を変えていく。

●野菜しっかり握り

午前10時過ぎ、乳児クラスに鍋いっぱいの煮野菜が運ばれた。ダイコン、ニンジン^{ニンジ}は縦四つの棒状にカットされ、タマネギは半分に切っただけの大きさだ。それぞれの器に盛られると、子どもたちは自分の手でしっかりと握り、口に運んでいく。園創設者の清水フサ子さんは(85)＝元埼玉県保育士会長＝は「離乳食が始まったら、まずは素材の味覚を脳に伝えることが大切です」と話す。

契約農家から朝届いた低農薬の野菜を軟らかく煮た。素材の味が分かるよう、離乳期初期は水だけで、中期以降に昆布やシイタケのだしを加える。ごく少量の塩やしょうゆで味付けするのは後期からだ。月齢に合わせて硬さも

変えている。

椅子に座れない0歳児は保育士が膝に乗せて食べさせるが、ドロドロにすりつぶした離乳食を「あーん」と口に運ぶ光景は見当たらない。野菜をしっかりと持ち、顔中を汚しながらも次々と頬張っていく。子どもたちの持つ「食べたい」という意欲を大切にしている。1歳児たちは自分で椅子を運んで座り、豆や刻んだおひたしも器用につまんでいた。

移行食となれば、園で働く大人も、みんな同じメニューを食べる。訪れた11月1日は、▽サツマイモご飯、▽カジキの煮付け、▽二色豆の煮物、▽切り干し大根の酢の物、▽ネギとキノコのみそ汁で、おやつには団子を用意した。この日は月がきれいと言われる「十三夜」のため、行事食だ。

●箸は本人の意思で



乳幼児の成長や体調に合わせて加熱時間を調整し、食材の偏りや組み合わせを工夫する。管理栄養士さんは「カロリー計算も大事だが、目の前の子どもをよく見ることも大切だと分かった」と話す。2歳児は手づかみやスプーンで食べ始め、年少児にもなると tongue で自分の皿に盛りつける。年中児は、ほぼ全員が箸を使って食べ始めた。おかわりは自由。誰もがおいしそうに秋の味覚を味わっていた。

清水さんは60年以上、保育の現場に立ち、「手づかみ食べ」を取り入れてきた。公立保育園で32年間勤務し、1987年にどんぐりっこの前身となる乳児保育園を創設。現在は母体となる社会福祉法人の理事を務める。昨年9月に共著「子どもの『手づかみ食べ』はなぜ良いのか？」(IDP新書)を出版して以降、全国各地から多くの反響が寄せられた。園にも多くの見学者が訪れる。

現在はベビーフードの市場が拡大し、月齢に合わせた多様なメニューが売られている。離乳食づくりに頭を悩ませることもなくなり、持ち運びにも便利だが、清水さんは乳児の味覚が育たない段階から与えてしまうことを危惧する。「園の子はああやって野菜をペロリと食べるのです。量もすごいでし



よ?」。本物の味を伝えることで、好き嫌いのない子に育っていくという。

スプーンや箸の使い方を覚えるのが遅くならないかという不安の声もあるが、園では一定の年齢になると器と一緒にスプーンを置いている。「お箸の訓練も子どもには苦痛なだけ。大人が時期を決めてはいけません」。無理なしつけは食べる意欲を失わせる。個人差はあるが、1歳9カ月ごろにはスプーンできれいに食べられるように。箸は3~4歳で扱えるようになる。

ほんの一時期 成長過程受け止めて — (家庭でもしてみよう!)

「手づかみ食べ」を家庭で取り入れる方法を教えてもらった。硬い野菜は前夜のうちに煮込んでおこう。冷蔵庫で保存し、電子レンジで温めればよい。毎日、同じような野菜を食べている園のように、品目を増やす必要はない。むしろ、ペースト状にしたり、メニューをあれこれ悩んだりしているほうが時間がかかる。

野菜を床に落とすこともあるので、量は多めに煮ておくことが必要だ。皿をひっくり返しても「テーブル全体がお皿」と思って、あらかじめきれいにしておこう。じゅうたんは片付け、散らかしてもいい環境を工夫する。「手づかみ食べ」の期間は、子育ての中でほんの一時期だ。過度なしつけや行儀を重視せず、成長過程にある子をありのまま受け止めよう。「手の指は突き出た脳だと言われます。指を使うことは知的な発達にもつながるのです」と清水さん。手や五感をしっかり使って育った子どもは、強くたくましく生きる力を備える。「食は生きる力。意欲を持った食べ方で、全ての子が心身ともに健やかに育ってほしい」と話している。

「毎日新聞」(くらしのナビ)より

