

「子どもたちの育ちを支える“食”」



2021 年就職

管理栄養士 岡本 知夏

食べることは生きること。その基礎を培う乳幼児期の食事は、子どもたちの生活のすべてを支える大切な柱の1つです。食べることでエネルギーや意欲が湧き、身の回りの様々なことへの関心を育てていきます。今回私は、この1年間給食を通して子どもたちと関わってきた中で感じたことを、エピソードも踏まえながらご紹介します。

給食室から見える“ランチルーム”で食べている3歳児クラス。園では、災害時の非常食の味に慣れておけるよう、月に1回おやつと一緒に「えいようかん」を出しています。ある日Aちゃんが、“苦手だから食べられない、だけど食べないといけない・・・”という葛藤から泣いていました。その姿を受け保育教諭と、「そのままの形が食べられないのであれば、形を変えてみよう」と話をし、薄く切り分けて出してみました。ランチルームを覗いてみると・・・あれ！？泣いてない！すると保育教諭から、「Aちゃん、えいようかんを食べられたよ！！」の報告が。私はすぐにAちゃんの元へ行き、「食べられたね。すごいね！」と褒めました。食べることのできた喜びで、Aちゃんがにっこり笑顔になった姿を今でも鮮明に覚えています。

子どもは、“食べられた！”という自信を持てると、“次も食べてみよう”という気持ちになります。この経験から、ちょっとした工夫で食材の見え目が変わり、食べてみようという思いを引き出せる事や、五感(見て・聞いて・嗅いで・味わって・触って)“おいしい”を刺激する食事を提供する大切さ、「チーム保育」で保育教諭と栄養士等、専門性の異なる職種の協働により子どもたちの育ちを支える食が成り立っていること、を改めて感じました。

子どもたちは私を見つけると、「今日の給食もおやつも全部おいしかったよ」「明日の給食は何？」「明日もおいしい給食作ってね」と声を掛けてくれます。これからも子どもたちの笑顔のために、喜ばれるような給食を頑張って作ろう！という気持ちになります。この声が、明日への「おいしい給食」の活力になっているように感じます。

クッキングや日々食べる給食から、『食』が生活や遊びに繋がり、家庭での会話の1つになるような環境づくり・食事提供を、これからも心がけていきたいと思います。

(2022 年 3 月)

