

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-



—バイキングが好き—

NO. 12

私の知り合いに、食べるのがとても遅い人がいます。食事が目の前に来てから食べ始めるまでに何故か時間がかかります。ドレッシングを何にしようか考えていたり、お皿を並べ直したり、食べ始めるまでに間があるんです。そして、食べることもゆっくりです。人前でラーメンを食べるのは気が引けるのだそうです。本人は食べ続けているのですが、いくら食べても減っていかない。なぜって？食べるスピードより、麺が伸びていくスピードのほうが速いのです。

給食には、いい思い出は全くないそうです。当時は、食べきらないと最後まで残され、掃除が始まって教室の端にひとつ机を残されて…。今思い出しても、残されたことは覚えているけれど、何を食べなきゃいけなかったのかは覚えていないそうです。そんなことをして、おいしいわけないですからね。そしてひと言、「それで食べられるようになったものは、ひとつもないよ。」

さて、前振りが長くなりました。みなさんはどう思いますか？食事の在り方って。

子ども達の食事を考えていくとき、あんずで大事にしているポイントがあります。朝、昼、晩と毎日3回、一週間に21回ある食事ですが、丁寧に手をかけられる回数は限られています。「もう！たいへんなんだから!!」と悲鳴が聞こえてきそうですが、あんずの食事時間を有効に活用してください。そして、お家でもポイントだけは頭に入れておいてください。できなくてOKです。

まずは、何より楽しい時間にするのを大事にしています。食事は、いちばん子どもと向き合える時間です。慌ただしくて、“ちょっと向き合えていないな”と思ったときは、食事の時間を活かしていきます。マナーを逸脱しない程度に楽しくリズムカルに話ながら手伝いながら片付けながら、最後の「集まれ集まれ～」と、ご飯粒をさらうとき、目と手が優しくなっているようにしたいです。

次に、腹時計を整えたいですね。それには出かける場所があることがいちばんです。生活リズムを整えようなんて難しく考えることはありません。「さあごはん食べよう」と声をかけられるときに、何となくお腹が空いているように。そうでない日は、食が進まないのは当たり前くらいのスタンスでいきましょう。

三つ目は、姿勢作り。「いただきます」と「ごちそうさま」は、しっかりと。どのタイミングで誘いますか？食事が並んでから呼ぶほうが、目の前に食べ物があっていいかもしれませんね。でも、少し前には、「そろそろごはんだよ～」のひと声は必要かもしれません。今していることを切り上げなきゃですから。身体も気持ちもウロウロし始めたら、仕上げの一口で「ごちそうさま」です。

四つ目は、道具の使い方選び方。これはね、奥が深いんですよ。手指の器用さは子どもによって違います。フォークやスプーン、お箸を上手に使えるようになるためには、食事以外の場面での積み重ねが有効且つ大切になります。これは来月詳しく書きますね。

その知り合い、バイキングが大好きなんだそうです。「少しの量でいろいろな物を食べられるし、食べれるだけ持ってくれば残さなくていいし、一緒にいる人に合わせられるでしょ。いちばん楽しく食べられるからね。」

バイキング＝食べ放題！の感覚の人には、ピンと来ないかもしれませんが、

食事は楽しく！ってところは同じですね。ちょっと行きたくなってきました。（H29.5）K

