

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—食事を取り巻くもの—

NO. 93



食事の場面って、遊びに匹敵するくらい、いろいろなことが交じり合っています。咀嚼の様子や道具の使い方、食意欲、食べられるメニューの幅、食事中的コミュニケーションや楽しみ方、食事に集中する力など、一人ひとりの個性がバッチリ見える時間だなと思います。なので、あんずでも、子どもと一緒に過ごす食事の時間をとても大切にしています。いろいろなことが入り交じっているからこそ、子どもが食事につまづいていたら、「何でかな？」とあれこれ紐解いていくことが大切です。無理やりの“えい！やあ！”が実を結ぶことはありません。誰にでもある1日3回のことですが、物が口に入ることですので、デリケートにコツコツと考え進めていきたいことです。

今回は、食事の偏りについて、これしか食べない子、食べようとしない子について、絞って進めていきます。

“白いご飯しか食べない”“決まったメーカーのこれしか食べない”“食べられる物は移り変わっていくけれど、その時食べるのは一種類だけ”なんて子がいます。毎食それを出しておけば、卒なく食べるは食べるけれど…、ずっとそれでもよくないし、給食みたいな場面では、食べられる物が限られてしまったり、まったく手を付けられなかったり。生活の不自由さにはつながってしまいます。

では、ちょっと食事以外に少し視点を広げてみると、どうでしょうか？ 遊びも同じようではないですか？ 決まったことでしか遊ばなくはないですか？ ちょっと手を出すと、「ちがうよ」と元に戻したりしませんか？ 食事から入っていくと大苦戦しがちなので、まずは、遊びの幅を広げていくことからトライしてみるのも作戦のひとつです。やらないかもしれないけど、興味がないわけじゃなさそうなことを、隣りで楽しそうに遊んで見せたり、好きな絵本も尊重しながら、好きそうな絵本を隣りで読んでみたり、隣りの子に読み聞かせてみたり。付かず離れず、しつこ過ぎずやり続けていきます。関心のメニューを広げていく体験を重ねてもらいイメージです。食事に直結することではありませんが、それが先々、食事の幅の広がりにつながっていきます。これは、あんずでの活動や遊びの中でもやっているの、思いも込めて糸口を見つけていきましょう。

食感が嫌なようで、ちょっと口の中で違和感があると出してしまう子がいます。味（味覚）の幅の狭さがありそうな子もいます。見た目を受け入れられない子もいます。口の中の敏感さに、直接働きかけていくわけにはいきません。嫌な感覚を強ければ、もっと嫌になってしまいます。食べられる物を口にするとき、スプーンやフォークをソフトに当てていくことや、水分補給のときに、温かさや冷たさを、受け入れられる範囲で少し揺さぶってみることはありだと思いますが、ソフトなトライで、やり過ぎないことは大切です。ベースになるのは運動や感覚遊びの励行です。身体をダイナミックに動かしたり、手先を使って遊んだり、身体の揺れを楽しんだりすることで、身の回りの環境（空間や遊具）を少しずつ自分のものにし、楽しく取り込んでいけるようになってきます。また、いろんな素材に無理なく触れたり、握ったり、投げたりすることで、感触に少しずつ馴染み、楽しめるようになっていきます。口の感触も楽しめるようになるための“地ならし”です。

受け入れられ楽しめるモノや人が、その子のペースで広がっていくこと、それって、全ての育ちの原点だと思います。生きる原点の“食事”にだってつながっていきます。(R6. 2) K

