

## 懇談会保護者感想・スタッフより

### <和食に合うおかず・味噌汁の勉強会を終えて> ~保護者の方の感想~

- ・ 味噌汁の味の薄さに衝撃を受け、家で作る時は、塩分を多く入りがちな「だしの素」でなく、旨味が出るダシを使うべきだと反省しました。
- ・ 味噌汁の味を参考にお味噌の量を少し減らしてみました。舌は慣れると教えていただいたので、塩分ひかえめの薄味に心掛けていきたいと思います。
- ・ 特に好き嫌いがなく何でも食べるのですが、逆に食べすぎが心配でした。「口の発達に合わせた調理」をあまり意識していなかったのが勉強会後は、積極的に肉類やいつもより少し固ゆでの野菜などを与えるようになりました。すると、あごが良く動いているのが分かり、少しずつ食べる量も落ち着いてきた気がします。
- ・ 教えていただいたレシピを早速、再現してお弁当にいれましたが、どうだったのだろう、今日の帰りが楽しみです。(この日、お母様が“ハンバーグレシピ”にひと工夫した鶏肉団子がお弁当に入っていました、よく食べていました) ナーサリーより。 2012.5



### <調理室の窓から>

ナーサリーのおやつは、素朴で薄味です。子ども達はよく食べるのに一時預かりの幼児がくると、おやつが進みません。「甘くない」「美味しくない」と言われてしまうことがあります。きっと市販のおやつ、家庭の濃い味に慣れているのでしょう。おやつや味噌汁を「おかわりください!」と言われ、窓から覗くと、きれいに食べ終わったお皿と子どもの笑顔が見えて嬉しくなります。今後も子ども達に安心なおやつ・味噌汁に心掛けていきます。(調理室担当 藤田まどか)



### <保育士からみた食事>

保育者の膝に抱かれ、口元に届けられる小さなひと匙を、大きなお口を開けてパクリと食べ、一生懸命モグモグしていた赤ちゃん。その姿からは、栄養だけでなく、離乳食のお弁当を作ってください保護者の方の思いや愛情を、小さな体の中にしっかりと取り込んでいるように感じられ、私たちも保護者の方の思いを運ぶべく、ひと匙ひと匙を大事にしてきました。

椅子に座って食べるようになると、自分から食べ物に手を伸ばしたり、スプーンに興味を持ち始めます。最初は加減が分からず、口の中に入るよりもこぼす量の方が多い時もあり、作ってくださった保護者の方に申し訳なく思いましたが、“食べさせてもらう”から“自分で食べる”やる気と喜びに満ち溢れている子どもたちの姿に、その思いを丁寧に支えていきたいと思いながら、手や言葉を添えてきました。

いつしか、『そういえばこの頃、食後の片付けが楽になったな』と思うほどこぼす量が少なくなり、『これは食べにくいかな』と思いつくと、手伝おうとすると、「じぶん(で食べる)！」ときっぱりとお断りされるように。そして、お友だちと同じおかずを見つけ、「いっしょだね!」と喜んだり、誰かが「おいしい!」と頬に手を当てると、周りのお友だちも同じようにして、

“おいしい”の輪と笑顔が広がったり…。「ご飯を食べるっておいしいね。一緒に食べると楽しいね。」当たり前だけれど大切なことです。そう思える食事の時間をこれからもご家庭や大学とつながりながら作っていききたいと思います。

(中澤 智子)

