

## おわりに

子どもは生後間もなくからおっぱいをごくごくと飲むことができます。これは、お母さんのお腹の中で羊水を飲みながら、ごっくんの練習をしてきたからできるのです。しかし、乳汁の栄養だけでは、子どもの成長のための栄養が不足するため、液体の乳汁、とろみ、固形というように大人の食事に徐々に近づけていく必要があります。この変化は、常に前向きに進んでいくわけではありません。進んだり、後退しながら、日々少しずつ獲得していきます。また、この獲得のプロセスが進んでいくためには、ただ食べ物を与えればいいというわけではありません。子どものもぐもぐする力やごっくんする力、その日の体調や機嫌など、総合的にみて子どもに合わせ、かつ先に予想される力を引き出す関わりが重要です。

私が管理栄養士としてナーサリーに関わって丸3年が経ちました。ナーサリーの先生方は、いつも子ども達に寄り添った関わりをなさっています。先生方は、今の子ども達をみつめ、先の子どもの姿を予想した活動をされています。例えば、子ども達の手指の発達を見通し、普段の遊びの中におにぎりをにぎる練習を取り入れ、時期をみて実際にお昼の時間におにぎりを握ってみるという活動をされました。これはまさに生活の連続性の中にある活動だと思います。このように子ども達の生活全体を考えると、総合的な視野をもち、子ども達の生活に密着した取り組みが大切であること学びました。特に成長が著しい乳幼児期の食では、広がりや連続性のある関わりはとても重要です。安心して、笑顔で食事やおやつをほおぼる子ども達の姿は、子ども達の成長をあたたくしっかりとサポートされている先生方の関わりへの素晴らしさを証明しているといえます。

そして、このような先生方の姿勢をみて、私だけでなく **Ochas** の学生も多くの刺激をもらっています。私たちはすぐに食べ物に目を向けがちですが、誰が食べるのか、子ども達の様子はどうか、保護者の方に喜んでもらえるコラムは何かなど、人が対象であることをしっかりと経験しています。私自身、コラムの添削をする度に相手のための食事を考える、というとても大切なことを思い出します。

このように、私はナーサリーの先生方や子ども達とご家族、**Ochas** の学生から多くの事を学ばせていただきました。ナーサリーにおける食卓は、いつもとても明るく、楽しく、あたたかい雰囲気の中営まれています。このような素晴らしいナーサリーの食卓が、これからも発展していくことを期待しています。

2012年8月

お茶の水女子大学大学院  
管理栄養士 會退友美