

手作りおやつがもたらしたもの

宮田 恭子

手作りおやつを試行へ

平成十八年度の夏、お茶の水女子大学附属いずみナーサリーでは、おやつ時間の様子が一変しました。それまでおやつは赤ちゃん用のおせんべいなどの市販品を中心に与えることが多かったのですが、内容を改めることになったのです。その背景として、日本の食環境が激変し、朝食を食べない、好き

なものしか食べないなど、子どもたちの中に食に対する問題行動が指摘され、食育の重要性が提唱されていることが挙げられます。そこで、望ましい食習慣の形成を乳幼児期から促していく必要性を感じ、ナーサリーとしてどのような援助ができるのか、現状で可能な方法があるのかを探り、実践してみることにしました。

ナーサリーの先生方は、日々の保育を行いながら

おやつ作りをすることになるため、これまで以上に仕事量が増えます。少しでも負担を減らすため、お茶の水女子大学食物栄養学科の学生にボランティアの協力をお願いし、調理に参加してもらうことにしました。

おやつの内容を決める

大人のおやつと異なり、子どもにとってのおやつは、発育・発達の両面に影響を及ぼすため、栄養面だけでなく精神面の発達にも、よい結果をもたらすようなものを与えていきたいと考えました。また、それまでのナーサリーの子どもたちの中には、十五時ごろにおやつを食べたにもかかわらず、夕方のお迎えの時間には空腹となっており、降園時や夕食前に何かを食べたいと訴える姿が見られました。そのため、夕食まで間食をせずに過ごせる量を提供しようという心がけることにしました。

まず栄養面についてですが、ほとんどの保育所では、毎日、昼食とおやつを提供し、エネルギー・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミンといった各種栄養素に対して栄養給与目標を立てて、献立の作成を行っています。しかし、いずみナーサリーでは子どもの数が少ない上に、昼食は自宅から持参するお弁当を食べているので、おやつだけでこれらすべての栄養素について充足させることは困難です。そこで最低限の基準として、エネルギー量を一定にし、可能な限り、日本人に不足していると指摘されている鉄やカルシウムを補給できるような工夫をすることにしました。

通常、二歳児までは午前と午後の二回、おやつ時間を設けてエネルギー補給を行うのですが、いずみナーサリーでは子どもたちの登園時間が一定ではないため、午前のおやつがありません。一日の食事摂取基準に沿っておやつエネルギー量を考える

と、午後のおやつの時間にたくさん食べなければならなくなりますが、子どもの消化機能は発達途上なので、数値を満たすことだけを考えて提供することはできません。実際にナーサリーの子どもたちが一回のおやつにどのくらいの量を食えることができるのか検討した結果、一回当たり80キロカロリーが妥当だと考えられたので、80キロカロリーを基準として献立を作成することになりました。

発達面では、子どもたちには一歳前後の発達特性である自立心の芽生えが多く見受けられることから、子どもが自分で食べられる形態のものを与えるように配慮することにしました。また五感に訴える工夫も必要であると判断し、音や香りに気づき、調理の過程を子どもたちが気にしている時は、いつでも様子を見ることができるようにし、時には、子どもたちも調理に加わることができる献立を取り入れることにしました。

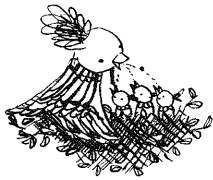
その他、卵アレルギー児がいるので、卵を除去したメニューを考える必要があります。その子どもだけ別メニューにすることも考えましたが、いずれもナーサリーでは昼食がお弁当のため、昼食時には同じ献立による共食の機会が得られません。そこで、おやつ時間だけは先生も子どもたちもみんなが同じものを一緒に食べられるように配慮することとし、アレルギー児が登園する日は卵を用いない献立としています。

手作りおやつは心を満たす

私はナーサリーへ行く機会が少なく、子どもたちの様子は先生方から伺うことが多いのですが、たまたまにおやつの様子を見に行くと、おやつを楽しみに待っている子どもたちの姿を目にすることができました。先生方の報告によると、手作りおよつこの導入前とは明らかに異なる態度なのだそうです。その中で

も一番の変化はおかわりの有無です。市販品を用いていた時は、食べる量も少なく、おかわりをすることもあまりなかったそうです。手作りおやつ導入後は、多少の個人の好き嫌いはあるものの、毎日のようにおかわりをして食べている子どもが増えました。

子どもたちの様子を少し紹介します。自宅では食べようとしない食べ物が出てきてもおいしそうに食べていますし、初めて見る食べ物に対して抵抗感を示しても、先生の言葉がけによって一口食べると表情が一変し、完食する姿が見られるなど、仲間と食べる喜びを感じている様子が見受けられます。ま



た、大人でも一生懸命かむ必要があるほど硬い食べ物でも、しばらく口の中に入れておいてから、あるいは飲み物に浸しながらなど、子ども自身で工夫しながら食べる姿も見られます。さらに家庭においても、夕食前に空腹になることがなくなり、結果的に夕食をしっかりと食べられるようになったとの声を頂いています。

「おやつを食べ過ぎてしまったために夕食が食べられない」との話はよく聞きますが、十五時ごろのおやつの量が少なくなっても、夕食前の空腹を招き、余計な間食を促してしまうため、同様に夕食に悪影響を及ぼすということを、今回の経験から実感しました。80キロカロリーを目安に献立を作成していますが、野菜や果物を使ったメニューの場合は、目安量よりも少なくなることもあります。しかし、そのために夕食前に空腹になる様子は見受けられないということから、エネルギー量よりも、みんなで楽しくおい

しく食べたという満足感が重要であるように感じています。

また、私はナーサリーの先生方にも変化があつたと思つています。先生方の仕事量は以前より増えているのですが、子どもの変化が目に見えるためか、こちらが提案するメニューを先生方で工夫しながら作るなど、この活動を好意的に受け止めてくださつてくれるようです。少しでも先生方の誤解や負担を少なくするために、短時間で簡単にできるおやつレシピを見つけて提案したり、食物栄養学科の学生ボランティアに下準備をしてもらい、冷凍保存したものを利用していただいたりしています。その工夫を新たな発見としてとらえて、子どもたち同様、楽しみに待つてくださっている姿がとても印象的です。

食物栄養学科の学生への教育効果

現在、お茶の水女子大学食物栄養学科の三年生に

ボランティアをお願いし、授業の合間を縫って、週に一回のおやつ作りをしてもらっています。これまでナーサリーにかかわつたことのある学生は、発達臨床や教育の分野の方のみで、食物学科の学生は概論などで子どもに関する講義を聴く機会があつたとしても、実際に子どもと接することは考えられませんでした。しかし、昨今の育児不安に伴うさまざまな事件を見聞きしていると、どのような人にも、学習しているいずれかの時期に、乳幼児と接する機会をもつことが必要であるように感じられます。学生時代にこのような機会が与えられることは、大変よい経験になるのではないのでしょうか。

そのような気持ちも学生に伝えながら、そして子どもの発達を知り、子どもの心に沿うことが、よりよい献立作りには必要なのだということをわかってもらいたいと願いながら、ボランティア活動を行ってもらっています。授業数が多く、午前中しか空き

時間がないうため、作ったおやつを食べる子どもの姿を見てもらえないという、残念な現実もあります。

しかし、その分を補完するために、午前中からお昼ご飯までの時間に保育ボランティアをしてもらい、子どもへの理解を深める機会をもってもらおうと働きかけています。また、時にはクッキング保育を企画し、子どもたちと一緒に調理をする案を考え、実践する機会を設けています。

一歳児では、お姉さんたちのことを気にしながらも、まだ近くへ寄ることができない状況ですが、二歳児は「今日のおやつは〇〇がいいなあ」などと話しかけてくれるようで、ナーサリーのゆったりとした時の流れの中で過ごすことで、学生自身も保育についての理解を深めているように感じられます。

学内の付属機関での実習の機会を増やすことが、学生にとっては何よりの教育となるという考えのもと、始まったばかりのこの活動を、次の学年、また

その次の学年へと伝えていきたいと思っています。

いずみナーサリーで始めた手作りおやつの活動は、まだ試行段階でさまざまな課題はあるものの、あらゆる面で、さまざまな人へ効果をもたらしていることは間違いありません。特に、子どもたちに関心は、食への期待感を高め、食べる意欲を向上させると考えられ、子どもの精神面の発達への効果が期待できると思われます。今後も子どもたちの成長を見守りながら、ナーサリーにおける、よりよいおやつのあり方を考えていきたいと思っています。

(愛国学園短期大学)