

つみきのくらし

NO. 23

日々の暮らしの中で、こども園つみきとして大切にしたいことや、こどもとおとなの素敵な姿をお伝えしていきます。

井鳥 佳織

自分の『ちょうどいい』を探る

先月の『食』（枝豆のお話）に引き続き、今回は『給食』にクローズアップします。

11月中旬から、きりん組から主菜とデザートを自分で盛り付け始めました（慣れたら副菜も）。今後は、ぱんだ組とこあら組も順に自分で盛り付ける予定です。ご飯は、3～5歳児全クラス自分に合った量を選択し、汁物は職員が配っています。

自分で盛り付けることがとにかく嬉しい人、こぼさない、落とさないようにと真剣な人もいます。以前のように配膳された食事が目の前に出てくるよりも、自分で盛り付けたという『過程』が『食べる楽しみ』という気持ちへと、ほどよく高めていくことに繋がって欲しいと考えています。

また、「今日はお腹が空いているからから多め」「暑くてあまり食欲がないから少し」と自分でその日の量を調整できる種類が増えることで、不本意に残すことが減り『全部おいしく食べた』という機会が増えると考えています。自分の『ちょうどいい』をまずは子ども自身が試したり、調整しながら一緒に知っていきたいと考えています。

イトリのひとりごと・・・

私には、中学1年の娘がいます。中学生と言えば『思春期』『多感な時期』など難しいお年頃と思われる方が多いのではないのでしょうか？我が家も順調に『最強のツンデレ』キャラになっており、感情がジェットコースターのようなので、どう向き合ってよいか悩んでいました。そんな時、何気なく職員に娘の話をする、と、『気にかけているよ～』を続けてあげてください』と助言をもらい『1日トータル1時間を目標に、娘の話を目を見て手を止めて聞こう！』と挑戦してみました。そうすると、1週間もすると尖っていた口調や態度が少しずつ柔らかくなり、感情のジェットコースターの回数が減ってしまいました。これからもこの挑戦は続けていこうと思いますし、職員の助言に感謝しています。

なぜ、このような井鳥の家庭事情を語ったかといいますと、園生活(幼児)でも同じ！と思ったからです。子ども達と暮らしていると「先生、最初から最後まで見て」「ずっと見て」といわれることがよくあります。(幼児は素直に自分の気持ちを伝えてくれます)。そして、見ている間、私がちゃんと見ているかチラチラと確認しています。また、スキンシップを求めて関わってきた子と目をしっかり見て、集中して話を聞いたり遊んでいると満足し、そのうち、私がいたことを忘れてしまうことがあります。『あなたを気にかけているよ～』のしっかりとしたアイコンタクトの関わりは、子どもの心の安定に繋がり、それは、幼児でも中学生でも同じなのだと思えて実感しました。ご家庭では、平日は家事や用事等と時間に追われて大変かとは思いますが、もし、お子さんとの関わりで悩んでいらっしゃる方がいるならば、ぜひ、思い切って『1日トータル1時間、目を合わせて話す、遊ぶ』に挑戦してみませんか？



↑『おおめ』『ふつう』 ご飯の量が選べます



どれにしようかな・・・

魚などのやわらかい、くずれやすいものは慎重に・・・