

毎日が楽しい食の体験

毎日の生活のなかに、楽しい食の体験の機会は、たくさんあります。

子どもは、どんなときに楽しく食べて、どんなときに楽しく食べ物に関わっているのでしょうか。子ども一人ひとりにとって楽しい食の体験を見つけて、そういう場づくりを提案していきましょう。

- おいしそうってこんなこと！—見て、嗅いで、音を聞いて、触って、そして味わいましょう

色とりどりの美しさや形のおもしろさ（視覚）、食事のしたくや食卓でのおいそうなにおい（嗅覚）、トントン、グツグツ、シューといった食事のしたくをする音やパリパリ、シャキシャキといった口のなかでの音（聴覚）、口のなかや手で触ったときに感じるあたたかさ、やわらかさ、かたさ（触覚）、そしておいしい味（味覚）。五感を味わって、「おいしさ」を実感。

- 散歩で見つけたこれなーんだ？—散歩で「食べ物の育ち」を発見

畑のそばを通ったら、植えられているものを指さして「これなーんだ？」散歩で、「食べ物の育ち」を発見することもできます。

・野菜を育てて、収穫して、調理して、味わって、食べた感想をたずねあってみましょう。食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感し、食べ物を大切にすることがつなげられます。

- いっしょに料理づくり—手と指を使うことから始めてみましょう

子どもはほんとうに不思議なほど、自分で作った料理はよく食べます。まずは手と指を使うことから始めてみましょう。キャベツも手でちぎります。子どもは小さい手でゆっくりゆっくりちぎっていきます。1枚のキャベツの葉をちぎることができたらほめてあげましょう。

・食器を並べる、はしを並べる、料理を運ぶなど、食卓の準備もいっしょにやってみましょう。落としたり割れてしまう食器の扱い、ごはんやみそ汁のお碗の置き方など、子どもたちの工夫する要素がいっぱいあります。

- やおやさんにはいろんな顔—やおやさんをのぞいてみましょう

やおやさんやスーパーの野菜売り場には、たくさんの野菜が並んでいます。「今日のほうれん草は元気がいいわね」とか感じたことを話すことは、子どもの観察眼を養うことにもつなげられます。

・魚売り場にも驚きがいっぱい

切り身の魚しか知らないなんて残念。魚屋のおじさんがかつおを一尾丸ごとおろしてくれると、それを見る子どもの表情は真剣。そのかつおを食べるときの子どもの顔は、まるで自分が海からこのかつおをつり上げてきたように興奮した様子で、食べ物への関心はぐーんと広がります。

●なにを食べれば、バナナうんち？－うんちは元気の秘密をにぎる

身体の調子を感じて自分の食べることのできる量がわかる。それが元気なからだがわかるスタートです。元気なからだがわかるひとつは「うんち」です。「これ食べるとバナナうんち」「明日バナナうんち出るよね」元気な身体と食べ物がつながっていきます。

●食事は楽しく！－「おいしいね」でおいしさを共感

「おいしいね」「これはなに？」食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちのこもった会話をしたり、今日のでき事を報告したり、コミュニケーションを通して心のキャッチボールを。

●家族で協力、食事のしたく－腕のなかの10分間が1日をスタートとさせる大切な時間

朝食前、おとうさんは、子どもに「おはよう」と声をかけ、目を覚まして、自分で起き出すまでぎゅうっと抱きしめます。時間にして10分間。この時間が1日をスムーズにスタートさせる大切な時間にもなります。みんなを起こす、食事をつくる、食器を並べるなど、それぞれが協力して食卓づくりを。

