

lunch time



パドマこども園の食育

楽しく美味しく食べる工夫

本来、食事は楽しく美味しくするもの。しかし、好き嫌いが多かったり、量が食べられない子にとって給食の時間は苦痛な時間になりかねません。また、近年メディアでも取り上げられていますが、大人の「食べさせなければならない」という気持ちが不適切保育につながる例も少なくありません。パドマでは、一番に子どもも職員も「楽しく美味しく食べることを大切にし、自分から「食べてみよう！」とする気持ちを育てています。美味しく、温かい・冷たいを感じる給食、異年齢の関わり、子ども主体の保育、仏教保育、ランチルームの環境、は無理に食べさせるのではなく、子ども自身のやる気を引き出し伸ばします。

自分の食べられる量を自分で考え、選ぶ



セミバイキング式



自分の食べることができる量を自分で考え、「多い」「普通」「少ない」の中から自分でとります。自分で考えて決めるので年齢が上がる程、最後まで責任を持って食べることができるようになってきます。自分の食事の量もわかるようになります。また、「食べなくても良い」という選択肢はなく、できるだけ、苦手なものにも挑戦してみよう！という気持ちになれるよう声をかけていきます。ここでも子どもの主体性を大切にしています。

好きな人と好きなところで



人とのかかわりの中で「楽しく食べる」

3歳から上の学年は食べる場所や、食べる人も自由に決めます。時には先生と食べる時もあります。楽しく食べるためには、人や場所も大切でその日の気分が様々なのは子どもも一緒！パドマでは会話や人とのつながりを大切にしているため、席の数などで一人で食べることがないように工夫がされています。

2歳はマナーが身に付き、落ち着いて食べることができるようになったら、ランチルームで食べます。年度の途中には、2歳児も自分で選び、決めることができるようになります。



給食委託会社ミールケア



食材へのこだわり



委託している「ミールケア」は生の新鮮野菜を使うことや、国内産の出汁の使用、地消地産の考えの元、こだわりの食事を提供しています。本物の味を伝えながら食を楽しむ環境が「子どもたちの心と体を健やかに育てる」。食を学ぶことは「生きる力」を育むこと。食事とは「いのち」をいただくこと。という考え方は、私たちの保育に通ずるところがあります。コストや手間には、安全や子どもたちの食への意欲が含まれています。

美味しい匂いを感じる



ランチルームの環境

ランチルームは、子どもたちが通る場所でありガラス張りになっているため、中で調理をして働いている人が見えるようになっています。子どもたちが、料理を作ることに興味を持ち、誰がどうやって食事を作っているかを目で見ることが出来ます。また、給食室から美味しい匂いを感じることで五感を刺激し、おなかがすいた！美味しそう！食べたい！という気持ちになるように促していきます。

遊びの区切りを自分でつける

その日の放送の係のお友だちが、ランチルームがOpenしたことを伝えると、遊びに区切りをつけた人からカードをとり、ご飯をもらいます。先に食べると、食べ終わった後の遊ぶ時間が長くなることや、集中している遊びを自分で考えて中断することで時間の使い方を覚え、優先順位をつけられるようになってきます。その日の活動によっては、バラバラの時もあったり、クラスで一緒の時や異年齢のチームで食べに来る時間が一緒の時もあります。



時間の使い方を考える



なんでも食べる強い体を目指す



自分の体や食べ物について知る

自分の体が何でできているのか？どんな食べ物が血になって、どんな食べ物が筋肉になるか、などミールケアさんの食育活動で学んだり、毎日の給食にどんな栄養が含まれているのかを子どもたちと一緒に考えます。日常の様々な食育活動の中で、どんな過程で、どんな食材で出来ているのかを学びます。“例えば、お米をつぶして焚き火で焼くことで、普段食べている煎餅が米からできていることを知ります。”

仏教保育・子ども主体の食育

お釈迦さまの教えのもと、「いのち」をいただいていることに感謝をし、食べ物を無駄にすることのないよう、野菜を育てたり、クッキングをしたり、保育の中で食べ物の大切さを伝えていきます。実際に野菜やお米を育てることで、人の手間ひまがかけられていることを知ります。また、放送や準備、配膳もやりたい子どもたちが自分からお手伝いをします。先生が手助けをするだけでなく、友だち同士が助け合い、教え合って活動します。



準備や配膳も子どもと一緒に

