



### こどもへのまなざし

先日久しぶりに家族と一緒に横浜にある八景島シーパラダイスに行きました。八景島の水族館は、入って間もなくシロクマのエリアがあります。私はいつもの可愛いシロクマに会えることを期待して、甥を連れて水槽に小走りで近づきました。ところがこのシロクマ、ぐったりと寝そべり、表情も暗く、何だかやさぐれたような雰囲気になっています。2歳の甥が「シロクマ、怒っているね」と言うほど以前見た可愛いシロクマとはだいぶ様子が違います。「あれ?こんな感じのシロクマだったかな?」そう思っていると、後ろから、横から「ほら、あれがクマだよ。大きいね」「あんなのに襲われたらそれは助からないよね」「怖いよね」とひそひそ話す声が聞こえてきました。「あ、これか!」ようやくこのシロクマがなぜこんなに暗い表情のクマになってしまったのかが分かった気がしました。去年はクマに襲われた方のニュースがたくさんあり、シロクマを見る人たちの『まなざし』がすっかり変わってしまっていたのです。このシロクマは何も悪いことをしていないのに…。なんだか切なくなりました。

子育てをしていく中で、お父さんお母さんをはじめ、関わる大人たちが目の前のこどもを「どのように見るか」という『まなざし』がとても大切だと言われています。シロクマでさえこんなに変わってしまうのだから、それは本当だなとこの時とても実感しました。

一人の子と向き合ったときにこの子は「困った子」「勉強ができない子」「話してもどうせわからない子」と思うのか、「じっとするのは苦手だけどお友だちにやさしい子」「人よりゆっくりだけど丁寧な子」「時間はかかるけど、しっかり伝えると良く分かる子」と思うのか…。それが自然に大人の視線や表情、態度、言葉に現れ、そのままこどもたちにも伝わります。そのまなざしを受けてこどもたちは育っていきます。クマが森から出てきて暴れることには理由があると言われていますが、こどもたちの行動の一つひとつにも必ず理由があります。その理由が何なのか、というこどもの言葉によく耳を傾け、心の声に耳を澄ませて聴き、その子の心の中を良く理解することで、一人ひとりの良いところ、素晴らしいところをたくさん発見することができます。

綺麗なお魚、可愛いイルカやペンギンたちを見るように、こどもの前に立った時、嬉しそうな表情、愛情のこもった温かいまなざしいっぱいにこどもたちを見守る大人でありたいですね。

愛泉寮 保育士 島田恵満



# 食育5つの力を育もう！



食育といっても沢山あり、何から始めたらいいかわからないと思います。小さい頃から当たり前のように行うことで、成長していったときに“あれも食育だったな”と思うような子育てをするのはどうでしょうか？難しく考えず、楽しんで子どもたちに食育していきましょう！

〈食育の5つの力を心がけてみましょう！〉

- 1.食べ物を選ぶ力
- 2.料理ができる力
- 3.食べ物の味がわかる力
- 4.食べ物のいのちを感じる力
- 5.元気な体が分かる力



## ①食べ物を選ぶ力（買い物）

体に必要な栄養素の種類や働きを理解し、自分で食事を選べるようになる力です。

新鮮な食材を選ぶ目利きはもちろん、今の旬の物を選んだり、調理前の姿の物などを見せることなど、一緒に食べる物を選ぶことは好き嫌いを無くすメリットにもなり、とても良いことです。ただ何となくいつもの買い物をするのではなく、一緒に選ぶだけでも食育に繋がります。買い物の時間に余裕をもたせ、食材選びの楽しさも味合わせてあげましょう。

## ②料理ができる力

食品の安全性に関心を持ち、料理や食事準備、後片付けができるようになる力です。

まずは簡単なことから始めましょう。卵を混ぜた、トッピングをした等、簡単なことでもこどもは自分で作ったと感じ、それを周りの人に食べてもらうことでまた次も何かを作ってみようとする意欲が湧きます。包丁を使用せず作れるものや、レンジだけでできるレシピもたくさんありますので、ぜひ挑戦し、少しずつレベルアップして、料理技術を身につけましょう。

## ③食べ物の味がわかる力（味覚・嗜好）

いろいろな食べ物や季節の料理、地元の食べ物などに関心を持ち、味わって食べることができるようになる力です。

味を覚えることで同じ味ばかりにならず、他の味も自然と覚えるようになります。こどもが「これ美味しい」と言ったとき、それは何味なのか伝えてみましょう。

## ④食べ物のいのちを感じる力（職の背景）

食べ物への感謝の気持ち：食事の過程を理解し、感謝の気持ちをもてるようになる力です。食材がどのように生産され、調理されて食卓に並ぶのかを理解し、食べ物に対する感謝の気持ちを育てます。「いただきます」「ごちそうさま」といった言葉に意味を理解することが含まれます。

## ⑤元気な体がわかる力（健康）

バランスの取れた食事を通じて、健康な体を作るための基礎を築きます。栄養の重要性を理解し、健康的な食生活を実践することが目指されます。

食事は未来の自分の体の基礎を作ります。今自分のためにできることをしていきましょう！！

愛泉寮 栄養士 小林

【子育て相談】  
 (月曜日～金曜日 9:00～15:00)  
 子育てで悩んでいることはありませんか？  
 一緒に考えていきましょう。  
 お気軽にお問い合わせください。  
 電話：0480-62-2990  
 (子育て支援センター愛の泉ふれあいホーム)

\*交通案内図\*

住所：埼玉県加須市土手2-15-57

最寄り駅

## おすすめ絵本

きみはほんとうにステキだね

作絵：西宮達也

恐竜が大好きな息子と一緒に読みました。  
いじわるで嫌われものの肉食恐竜のティラノサウルスと  
海に住む、心優しい草食恐竜エラスモサウルスのお話です。  
住むところも、気質も違う2人が交わりあい、相手を思いやる気持ちや  
心の成長を感じられます。読み終わる頃には私自身も涙が出て  
「ステキ」と感じる一冊です。



どんぐりころころ 高塚

## ★オープンハウス(9:00~12:00)月・水・金曜日★

0歳児からの親子が自由に過ごせる場所です。スタッフも一緒に過ごします。

## ★おはなし会(11:45~12:00)★

自宅にもちかえることの出来る手遊び、絵本や紙芝居の会です。

## ★0歳児対象のスペース(月曜日 9:00~12:00)★

1歳未満のお子さんをご家族が自由に過ごせる場所です。

※オープンハウスは予約制です。

ふれあいホーム(0480-62-2990)へお気軽にお問い合わせください。

## わくわくツインズ

双子(多胎児)の親子・妊婦が集まって、  
子育ての楽しさや大変さを一緒におしゃ  
べりして、情報交換する場です。  
お子さんも一緒に遊びましょう。  
気軽にお申し込みください。

毎月 第2火曜日  
10:00~12:00

## 産休・育休サロン

仕事復帰に向けて、いろいろな不安や  
心配事がたくさんあるはず...一人で、  
あるいはご夫婦だけで悩んでいません  
か?この機会に、みなさんで一緒に語  
り合いませんか?

毎月 第3火曜日  
10:00~12:00