

理事長語録5

in shibushi



講演会とはちょっと違う内容のお話です。不定期に掲載します。お楽しみに！

「子どもを伸ばす・子どものごはん」①

～子どもにとって、毎日の食事は成長に必要な栄養を補給するだけでなく、体と心、脳を育むために欠かせないものでもあります～

朝ごはんをね、準備してあげたいけれどもなかなか共働きの方には難しいですね。私の保育園では、朝から「かけっこ」や運動と午前中からしっかり活動できる状態です。なぜそれが可能なのか？それは幼児期から朝のトレーニングで習慣化しているからです。子どもは、早寝早起き朝ごはんの習慣が身に付いています。園で運動して毎日しっかり熟睡する。早く寝る。早く寝ると朝はお腹が空いている。朝ごはんを寝起きでも食べられる。朝ごはんを食べないと「力がでない」と子ども達が自分でわかってくる等、親の時間で夜遅く起きていた子も変わってくるんです。登園の際、さっきまで寝ていた小さい子、まだコントロールが難しいですからね。食べてこない子は、おにぎりをラップにくるんで持ってきますがなんの問題もありません。周りの子ども達に合わせられるようになるんです。「早く、早く」と朝ごはんを子どもに食べさせ、着替えさせ、歯磨きに登園の用意。加えて自分の身支度にゴミ出し・・・働く親にとって朝の登園は、一分一秒闘いの時間ですからね。それもあって朝は、園でも少し用意してあげています。「早寝早起き朝ごはん」を推奨していますから環境で定着させ習慣化していけるようにしているんです。

子どもの食事の悩みは実に多いですね。食が細かったり、好き嫌いが多かったり、偏ったものだけ欲しがったりと・・・その悩みを解決する育児書もたくさんありますが、生まれつきではほとんどなくて全く悩む必要はないんです。それは、食事に限らず、子どもの行動というものは、子どもの体にとって必要なことであり、実に理に合っているものだからです。

子どもは大人がとやかく言わなくても動き回ります。動きすぎるくらい動く存在ですから運動量が少なくなると、お腹が空かない、食べない、早く寝ない、エネルギーがあり余っていると問題です。ですが、それは子どもを取り巻く環境がそうしているんです。

眠い時は寝る、お腹がすいたら食べる、子どもの体というのは必要に伴って自然に合理的に反応しているんです。ずっと子ども達を見てきましたからこの本能を利用すればいいんだとわかりました。特に食事で困っている子どもの問題を解決するには、やっぱり「運動」だろうと思います。そして、もう一つは、胃腸の調子を整えてあげることです。走ること、ブリッジで胃と腸を活性化させる、そうすることで免疫力や自律神経も整っていくのですから。すぐに改善できるんです。一人でこのような事をやっても成果はできません。集団の力も借りることで自然と克服の手助けにもなっています。