



松前町立松前幼稚園
令和7年1月10日

～ おいしく食べるって？ ～

新年明けましておめでとうございます。今年は巳年（へびどし）です。巳年は「新しい挑戦や変化に前向きな姿勢を示す年」とされているようです。今年の3月には北黒田の園舎も完成し、令和7年度からは新生『認定こども園まさき幼稚園』となり、2号認定（保育所籍）の子どもたちの受け入れや学校給食が始まります。まさに新しい挑戦と変化の年となりそうです。

さて、今年度から週2回の弁当給食が始まり、子どもたちは様々な食材を口にすることが多くなりました。先述のように、来年度からは学校給食が始まり、食材の香りや温かさなどをより身近に感じながら食と関わるができるようになります。そんな中よく聞かれるのが「好き嫌が多いです」「食べず嫌いがあり給食が心配です」という声です。しかし、子ども側から考えると普通の好き嫌いとは違い、口の中の感覚が過敏であるため、特定の食べ物を口に入れることができないことがあるそうです。そのような状態を『味覚過敏』と言います。また、味覚だけでなく、食感に過敏性のある人もおり、パサパサ・ドロドロしたものなど特定の食感が苦手な場合があるそうです。逆に、嗅覚・味覚が鈍麻なために、特定の味や臭いなど極端に刺激の強いものを好む場合もあるそうで、『味覚過敏』と言っても、一人一人異なる感じ方・反応をもっています。



では、どう食事に関わればいいのか？

- ① 無理に食べさせないこと → 健康面を心配して、食べさせようとする方もいるでしょう。しかし「食事＝苦痛」となり、偏食がひどくなる、または食べるのを拒否するようになる恐れがあります。「食事＝苦痛」と思わせないことが大切です。食事を楽しんでもらうことを第一に考えてみましょう。
- ② 子どもがリラックスできる食事環境作り → 家族や友達がおいしそうに食べる様子を見せることも、自分から食べてみようと思う一歩につながります。
- ③ スモールステップを大切にする → 苦手な食べ物に対して頑なに拒否するような場合は、スプーンにすくっただけでOK！唇にちゃんと付けただけでOK！前歯にちゃんと付けただけでOK！というようにスモールステップで考えてみましょう。
- ④ たくさん褒めること → 焦らず、ほんの少しずつでも口に近づけることができたなら、たくさん褒めましょう。口に入れることができて飲み込めないかもしれませんが、決して叱ったりせず、がんばったことを認めてあげましょう。

味覚過敏の子どもには、苦手なものを無理に押し付けず、一步一步、その子のペースで進める援助が求められます。小さな一歩が、子どもたちの健やかな成長と、より豊かな食生活への道を開くことにつながります。園での弁当や弁当給食の時間が「おいしかった」「全部食べられた」だけでなく、「初めての味だったけど舐められた」「食べたならみんなにすごいって言われて嬉しかった」とお腹と心が喜びで満たされる時間や環境を大切にしていきたいと思います。

（文責 渡邊裕月）



1月はこんな風にすごしたいな



- 自分なりのイメージをもってじっくりと好きな遊びを楽しむ。
 - ・ イメージしたことを伝える楽しさを味わいながら、友達と言葉のやりとりをする。
 - ・ 簡単な文字や数字に触れながら遊ぶ。
 - ・ いろいろな素材や用具を使ってイメージするものを描いたり作ったりする。
 - ・ 寒さに負けず戸外で体を動かす。



- 気の合う友達と意を出し合って遊びを進める楽しさを味わう。
 - ・ 遊びに必要なものを作るために合う素材を選んで工夫して作る。
 - ・ 文字や数字に関心をもち、自分なりに使ってみようとする。
 - ・ 鉄棒や縄跳びに挑戦したり、鬼ごっこをしたりして寒さに負けず体を動かして遊ぶ。



- 友達と互いに教え合ったり励まし合ったりしながら生活を進める。
 - ・ 様々な材料を使い、自分たちで選んだり工夫したりしながら遊びに必要なものを作る。
 - ・ 自分のめあてをもち、難しいことにも繰り返し取り組む。
 - ・ 文字・数字や数・量に関心をもち、遊びの中で使う。
 - ・ 冬の自然に関心をもち、発見や感動を友達と伝え合う。



お店屋さんごっこが始まります。子どもたちが遊びや品物作りに使えそうな廃材（毛糸・ボタン・モール・ハギレ・包装紙等）がありましたら、園に持って来てください。また、ペットボトル、カップ・容器類、牛乳パック等は中をよく洗い、乾かして持って来てください。