

「医療」×「教育」の異業種タッグで
生まれた、新しい複合施設



善院
医療法人 善院
奈良市西登美ヶ丘六丁目5番12号

診療スケジュール	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	●※1	○	●※1	○	○※2
14:00~17:00	○	○	○	—	○	—

予約制 ○…小児歯科 ●…小児科(乳幼児健診のみ・自由診療)
木曜・土曜午後、日曜休診
※1 診療時間9:00~12:30 ※2 診療時間9:00~14:00

付属保育所「うるは」、学童保育を併設。
一時保育(要予約・登録制)あり。
詳細はHP・Instagramをご覧ください。
施設見学は随時お問合せください。

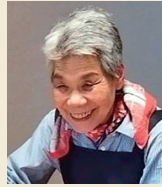


HP



instagram

子育てで困ったとき、
悩んだとき、
頼りになる人はいますか？
今までたくさんのおうちに
寄り添ってきた
「善院」の先生たちが、
子育てに悩めるパパママに、
5回にわたって
メッセージをお届けします。



執筆/仁木 恵子先生

生駒市内で認可外保育園を18年
間経営。元保育士。現在は善院付
属保育所「うるは」や、ジュニア
料理教室で料理講師を務める。



育児のそばに、寄り添いたい。

おやこの
ミカタ

Vol.2 「味見」から始まる食育



善院の付属保育所「うるは」では、月に2回「こどもキッチン」という料理教室を開催しています。そこでは、保育士やパティシエが先生になり、子どもと一緒に軽食や和洋のおやつを作ります。また、3歳以上の子どもであれば包丁を持たせ、調理に参加してもらいます。料理の経験を重ねることで、子どもたちがどのように成長していくかを、食育の一つのテーマとしています。

子どもが料理から学べること

子どもは、料理をする過程で自然にたくさんのお話を学びます。まず、事前の準備が必要なこと、作業の段取りが大切なこと、そして、手洗いや食品の清潔な扱い、道具・調理器具の安全な使用方法といった基本的なルールを守らねばならないことを知ります。その上で、面倒な過程を一つずつクリアしていくと、料理が完成するという体験をします。

料理をすることで、子どもにも「食」への興味と関心が芽生え、また料理で得た達成感や、「自分でできた」という自己肯定感となつて、子どもの心の芯を形成します。さらに、工夫する楽しさや、誰かに食べてもらえる



喜びを知ること、子どもは自分の成長を自覚する確かな手ごたえを得るでしょう。このように、子供が料理から学んだことは、一生の糧となるのです。

まずは「味見」から

「子どもに料理をさせてあげたい」と思っても、実際に子どもに料理をさせるのは大変。時間の余裕と、親の心のゆとりがないと難しいです。ね。その場合は、子どもにも「味見」をしてもらいましょう。

たとえば夕食を作るときに、「この味で大丈夫？」と、子どもに少しおかずを食べてもらい、反応をみて下さい。「うん、これで大丈夫」など、子どもの返事があれば、もう一押ししてみましよう。「そっか。もう少し、お醬

油を足したほうがいいかな？」というように、簡単なアドバイスを求めてみるのです。

「味見」は、料理の出来を決定する重要な要素です。その大切な役を任せ、決定させてもらえたことは、「親に信頼された」という心地よさを、子どもの心に残します。そして、親との何気ない楽しいやり取りは、ちよつと秘密めいた時間の共有にもなるでしょう。



子どもに味見をしてもらおうという、日常の小さな経験の積み重ねが子どもを変え、大人との信頼関係を築き、場合によっては、修復されていくのです。ぜひ気軽に、日常生活の中に「味見」を取り入れてみてください。

大人は見守って

子どものやる気や、次への意欲を引き出すために、親は口や手を出さず、そつと見守ってあげましょう。「自分でやった！」という達成感を、存分に子どもに味わわせてあげてくださいね。