

発言4-1

子育てコミュニティカフェで

ポカラポット 管理栄養士 田代晴子



要旨

“ポカラポット”というカフェは、姉妹店のランチで、週に1回、キッズスペースを作り、そこで絵本の読み聞かせなどをしたことが始まりです。そして多くのママが子どもを連れて一緒に食事ができる場を必要としていると感じました。ある日、ママたちがおしゃべりに夢中になって、子どもたちが退屈しているのを見かけたオーナーが子どもたちに「ピザを作ってみるか!？」と声をかけると、子どもたちの目はキラキラとし、真剣にピザを作り始め、ごはんを食べたばかりにも関わらず、ピザをぺろりと食べて、苦手な野菜も友達につられて、ピザにのせて食べていました。それを見たママ達は、“うちの子がピーマンまで食べた!”と感激して、写真を撮り始めて盛り上がる、といった出来事がありました。そして、こんな出来事が溢れている場ができないかと考えて作られたのが“ポカラポット”というカフェです。

「ピザ作りは人気の体験メニュー」、「アレルギーを持つ子も仲間に」、「バイキングで食べることの楽しさを」スタッフやママたちに思いが伝わらず、自分がやっていることは意味がないのではないかと考える時期もありました。けれど、ママの声や子どもたちの姿に励まされ、もっと、子どもたちが食べるのが好きになるような場所へと変化を求め続けています。

私は経験もなにもなく、自分の思う食育というものを見つけるところから始まった一年でした。失敗を繰り返す毎日でしたが、子どもたちの幸せそうな笑顔に出会える瞬間が励みでした。これからも、子どもたちの食べる楽しさやうれしさが溢れている場所でありたいです。

子育てカフェでの実践報告をさせていただきます。

私は食育に関心があって、子どもやその親と直接かわることができる現場にいたい、そして調理スタッフ、保育士、栄養士それぞれの思いが壁なく、共有できる場所で働きたい、自分に思いがあるならそれを形にしたいという思いからポカラポットにいます。一年目で右も左も分らずの私ですが、何かお話しできることがあればと思います。



図1



図2

ポカラポットというカフェは、姉妹店のランチで週に一回キッズスペースを作り、そこで絵本の読み聞かせなどをしたことが始まりです。そこで、多くのママが子どもを連れて一緒に食事ができる場を必要としていると感じ、たくさんの人の思いが詰まって作られたのがポカラポットです。冊子に詳しいエピソードが書いてあるので、よろしかったらご覧になっていただけたらと思います。

こちらがポカラポットです。夏にはお店の前の畑で野菜を育てて収穫をすることもあります。

そして、ここでは子どもたちが主役となっています。店内からは、ウッドデッキに出ることができる小さな「子どものとびら」があって、子どもがわくわくするような仕掛けがたくさんしてあります。



図3

図4

ポカラポットができたきっかけの一つ、ピザ作りは人気のメニューです。この日は、誕生日のお祝いに来てくれた家族が、兄妹でピザ作りに挑戦してくれました。すべて手で行い、道具は使いません。生地のもちもちした感触を、ソースの冷たさや、チーズを割くときの感触を味わって欲しいからです。



図5

この日の男の子はトッピングのトマトが苦手なようでしたが、ピザにのせることができ、ママから、おじいちゃんから、そしてスタッフからたくさん褒められてとても良い雰囲気でした。ピザが完成した時の子ども達の顔はみんな誇らしげで、「おいしそうだね」、「すごいね」というパパやママの声を聞くと、子どもたちはさらに満足げに「みんな食べていいよ」とよく話しています。自分が作ったものを大好きな家族が嬉しそうに食べてくれる、自分が作ったという特別感、いっぱい褒めてもらえる時間、体だけではなく心も満たされているような、温かい空気をい

つも感じます。

子どもの料理はバイキングで用意をしています。子どもが料理を覗き込んで、「これがいい」、「あれがいい」とママに伝えたり、自分で一生懸命トングを使ってお皿に入れたりしている子がいます。お友達の後ろに上手に並んで順番を待っている子もいます。自分で選んで取ることは、それだけで子どもにとっては楽しいですし、たくさん食べられる子はいっぱいおかわりをして、食の細い子も自分が食べられる量だけとって、「全部食べるのができたよ」という自信をつけてくれたらいいなと願っています。食べることって楽しい、食べることができて嬉しいなという自信をつけたら良いなと思っています。



図6

また、学童保育の子ども達と関わる中で、私が一生懸命作ったものを食べてもらえない寂しさを知りました。もしかしたら、私がいけないのかなと思うこともありました。きっと子どもがなかなか食べてくれなくて同じように悩んでいるママもたくさんいると思います。だから、バイキングで「こういう味付けなら、形なら、食べてくれるんだね」「意外とこういうものも食べてくれるんだ」とママが試せる場にもしていきたいと思っています。ポカラポットの楽しい雰囲気の中で、自分で食べるものを選んで、ママも楽しそうな笑顔で、周りのお友達もごはんをもりもり食べていて、そんな環境の中で、大切な人と食事をするときの満たされる気持ちをいっぱい経験して欲しいと願っています。

もちろん、バイキングをやるにあたって、スタッフやママに思いが伝わらないこともありました。民間の企業でやることの厳しさも、この一年で知りました。ただの都合の良い飲食店だと、なんでも

許される場所だと思われてしまうこともあります。親子で同じものを食べて欲しいという思いから、少し薄めの味付けにして、大人も子どももバイキングにした時期もあります。けれど、大人もバイキングにすると料理の残りがとても増えました。私は、子どもたちの全部食べられて嬉しいな、という気持ちを大切にしていたのだけれど、子どもの前でもこんなにも簡単にごはんを残してしまうのかと思いました。おかわりだと山盛りに持っていったお料理が、手もつけられず戻ってきたときはどうしようもない気持ちになりました。これでは子どもは食べ物を大切になんてできない、私はこんなことがしたかったわけではないのに、気持ちがなかなか伝わらないジレンマがありました。けれど、続けることでスタッフから、あなたが言うならと一緒に色んなアイデアを考えてくれるようになったり、ママがかけてくれる言葉や子ども達の表情から、ちゃんと伝わっている人もいる、必要としてくれる人がいる、だから大丈夫と思えました。

また、バイキングでは、もっと行事や旬のものも大切にしたいです。例えば、冬至にはかぼちゃを、



図7

節分には恵方巻きを、鬼を登場させて、豆まきだってしていきたいです。去年のハロウィンにはかぼちゃに手作りの旗を付けて出しました。すると、かぼちゃを残さず食べる子が増えました。料理を出した瞬間かぼちゃの旗をつまんで、ぱくっと食べます。ママが子どもに話しかけるきっかけにもなります。これだけのことで違うのです。こんな小さな仕掛けがたくさんしてある所にしていきたいと思っています。

ここでは学童保育もやっているのので、夕食でも子ども達とも向き合ってきました。最初の頃は好き嫌いが多くて、嫌いなものが食卓にあるだけで他のものも食べなくなるほどでした。食べられるものが少なかったのので、好きなもの、食べたいものを増やそう、色々なものを食べてみたい、という気持ちを育むことを保育士スタッフとともに大切にしてきました。写真は、お店の前の畑でトマトを採ったり、流しそうめんをしている様子です。

食べることにあまり興味がなかったのので、クッキングの時間も作りました。最初はクッキングをしても、最初から最後まで気持ちが持たなかったけれど、今では「～を作りたい」という言葉も出てくるようになりました。さらに、作ったものを自分だけで食べるのではなく、分けてくれるようにもなりました。「おいしい、ありがとう」と言うと、少し照れくさそうだけれど、満足げな顔を見せてくれます。今では、「ごはん三杯も食べたんだからね」、「今日ね、給食のブロッコリーも食べたんだよ」と、話しかけてくれるようにもなりました。たくさん食べられるようになったこと、苦手なものも少し挑戦できるようになったことも、もちろん嬉しいですが、私は「食べることは大切」という気持ちが生まれたことが本当に嬉しいです。そして、食を通して自分の「できた」を喜んでくれる大人が傍にいてということ、分かってもらえたことが、何よりも嬉しいです。学童保育の子ども達

が食に対して前向きに変わっていく姿を見て、子どもはこんなにも変わるのだから、きちんと関わりたいと改めて思いました。そして私がそうであったように、大きくなってからふと、いつもごはんを作ってくれたな、と思い出す日がきて、“大切にされていたんだな”とほんの一瞬の支えになれたらなと思っています。

最後に、経験も何も無かった私は、自分の思う食育というものを見つけるところから始まった1年でした。失敗を繰り返す毎日でしたが、子ども達の満たされている笑顔に出会える瞬間が励みでした。そして、食事から両親の愛情を感じる事が多かった私は、食事を用意してくれる、帰る場所があるから外に出ても踏ん張ることができます。そんな子ども側の気持ちもまだ実感している等身代の私で、できることもあるのではないかと考えています。食を通して、子どもと親がより繋がることのできるような場を、子ども達の食べる楽しさや嬉しさが溢れている場を、ここで作っていきたいと考えています。

以上で終わりたいと思います。ありがとうございます。

※一部重複写真・表を割愛させていただきました。



図8



図9

田代晴子 略歴

椋山女学園大学卒業。管理栄養士
2012年(株)ポカラへ入社、現在に至る