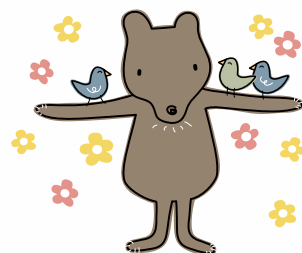


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 学べる子どもの育て方 …………… 高橋 公英

◎ 乳幼児期の食育でめざすもの …… 堤 ちはる



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	学べる子どもの育て方
9	乳幼児期の食育でめざすもの
15	あらまし

学べる子どもの育て方

All About学習・受験ガイド

高橋 公英



自分で学べる子どもをつくる

みなさんは、子育てのゴールはどこにあると思いますか。ヨコミネ式の横峯吉文先生や、はなまる学習会の高濱先生など、多くの教育者が言っているように、「社会で自立して生きていける人間を育てる」ということ、くだけた言い方では「自分で飯を食える人間」にすることが、まず一番ではないでしょうか。

学校教育の改革で、自立的な人を育てることが叫ばれていますが、子どもたちを見てみるとその試みが実際はうまくいっていないようです。大部分の子どもはいまだに、「習っていないからできない」「やり方を教えて!」と受動的な態度をとります。小学校の先生は、「小学校に上がった時点でかなりできあがっているのです、子どもを変えるのはなかなか難しい」と言います。さらに、幼稚園の先生は、「幼稚園に入った時点で、子どもの能力・生きる力に大きな差がある」と言います。

つまり、家庭の養育環境や保護者の養育態度によって、子どもの芯の部分がつくられるのだということです。接している時間と過ごす時間は家庭の方が、幼稚園・保育園に比べて圧

倒的に長いということから、この点は納得していただけるでしょう。

では、能力が高い・生きる力が備わっている子どもはどのように育つのでしょうか。

家庭環境が 子どもの力を伸ばす

能力が高い＝学力が高いと誤解されがちで、幼児期に小学校の先取り学習をしている子ども多く見られます。教科に直結する内容は、確かに入学当初はアドバンテージがありますが、小学校中学年以降になると、周りが追いついてきて、さらに考える力が学習内容に必要



となってくるので必ずしも、アドバンテージを維持し続けられるとは限りません。実際、算数の計算は速いけれども文章問題はからっきしダメという子を何人も見てきました。ですから、幼児期には幼児期に合った能力の育て方があると思います。

幼児期に重視したいのは、『実物教育』です。プリント教材に代表されるような机上の勉強ではなく、目で見えて触ることが大事なのです。それはまだ、幼児には抽象的思考力が育っていないからです。プリントの絵や写真から実物を想像して理解できません。また、大人との会話もよくて8割程度しか理解していないと考えていた方がいいでしょう。5,6歳になると一見会話が成り立っているように見えるのですが、実は理解できない部分は聞き飛ばしています。ですから実物を見せたり、実際にやって見せることが大事です。そのようにして、言葉と概念が結びつき身についていくのです。

子どもにとっては、お父さんお母さんが家でしていることが、最高の教材です。例えば、料理する時に野菜や果物の皮をむいたり、カットしたり。それを一緒に見ながら、できることはやらせる。また、お父さんが家具を組み立てる時にネジを取らせてみる。力が足りないけれど、ドライバーを使わせてみる。子どもは喜ん

でやるはずです。実際に、私もわが子や孫と一緒に組み立て式の家具を組み立てます。彼らは目を輝かせて喜々としてやります。また、あるご家庭では、新しい掃除機を買った時に、それを「あなたのよ」と子どものものとしたところ、毎日喜んで掃除をしたそうです。

工作や折り紙のようなクリエイティブな作業も、子どもは大好きです。段取りができれば半分完成というように、ものごとに準備する力がつきますし、失敗したらどうリカバーするか、試行錯誤を重ねて改良していくステップも教育的効果が大きいです。このように、特別な教材を準備しなくても家庭環境で、子どもの能力や知識を伸ばすことができるのです。

おもちゃにも子どもの能力開発に適したものがいろいろあります。積み木やブロックは空間認識能力を高め、トランプは数や記号の認知能力と記憶力を高めます。また、勝つくふうをすることで、頭がフル回転します。幼児でもババ抜きや七並べで遊べます。オセロや五目並べもいいですね。駒の並びを見つけるので、注意力を高めます。特に斜めのラインは幼児にとって認知するのが難しい課題です。また、人生ゲームを家で遊んでいる子は大きな数の計算が素早くできます。サイコロを使う遊びもいいですね。ボードゲーム全般は同ような効果が期待できます。

ジグソーパズルも、徐々にピース数を増やしていくことで、月齢に応じた難易度で遊べます。図形の認知能力と指先の器用さを養えます。カルタは言葉を聞く力と、反射神経を養えます。こうした昔ながらの人と人が行う遊びはどれも有効だと思います。



学びの基礎は質問力

昔から学びとは、問を立ててその答えを探す行為でした。正しい問いを立てることができれば、解決の道半ばにたどり着いたと言えるでしょう。本来子どもというのは、この質問の達人です。2歳を過ぎると、「なんで～」を連発します。赤ちゃんでさえ環境に働きかけて、その反応を元に学習していくのですから、言葉が話せるようになったら、言葉によって環境を知ろうとするのは当然のことです。

子どもが「なぜ」を発し始めたら、その好奇心を摘まないように注意しなくてはなりません。「今はいそがしいから後にして!」とか「なんでそんなわかりきったことを聞くの?」という態度は子どもを委縮させてしまいます。

好奇心が学びの入り口なのですから、一緒に楽しんだらよいのです。すぐにインターネット検索で答えを調べてしまわずに、「なんでだろうね?あなたはと思う?」と尋ねてみてはどうですか。子どもならではの奇想天外な答えが返ってくるかもしれません。うちの子が幼い時に、「このノートに再生紙って書いてあるから、はしっこをちぎってみたけれど、元にもどらないの。なんでかな?」と言い出したことがありました。

「さいせいって、とかげのしっぽが元に戻るのと同じことでしょ?」というので、「そうか、とかげとノートは何が同じで何がちがうのかしら。」と一緒にあってああでもない、こうでもないと話したことを思い出します。子どもが好奇心で目を輝かせているときは、おとなもそれに乗じて共に面白がることをお勧めします。

学ぶために必要な言葉の力

先にあげた好奇心は、学びの入り口となるものですが、もう一つ大事なものがあると思います。それは自ら学ぶ力です。必要に応じて新しいことを学ぶ力はいくつになっても重要です。いえ、学ぶ力こそがこれからの社会で役に立つものだと言えます。

ところで学ぶためには、日常会話とは異なる書き言葉の世界に親しむ必要があります。新しい知識は、書物であれウェブであれ書き言葉で書かれています。書き言葉を理解するには、書き言葉の語彙と表現に慣れていないといけません。ですから子どもにそうした言語環境を用意してやるのもおとなの役目です。

では、子どもに読み聞かせをしていればそれで十分でしょうか。読み聞かせの時間だけ、書き言葉に触れるのでは不十分だと思います。家の蔵書数と子どもの学力には相関が高いという調査があります。読んであげるだけでなく、本がたくさんある環境が好ましく、親が子どもの前で本を読んで見せることです。子どもは親のまねをしたがる性質を利用するのです。本棚に並んだ親の本をいつか読みたいというのも、子どもの読書へのモチベーションを高めます。

我が家の2番目の子どもは、小学校中学年で母親の書棚から直木賞作家などのベストセラー小説を読んでいました。他の子ども就学前にひとりで本を読めるようになり、今では親子で同じ本棚を共有して、お互いに面白いと感じた本を薦めあっています。

また、家庭内の会話も大切です。省略した会話ばかりではなく、主語述語のあるセンテンスを心がけましょう。そして難しい言葉もどしど

し使いましょう。言葉は何度も耳にしてはじめて使えるようになるものだからです。さらに、世間で話題になっているテーマについても、子どもの意見を聞いてやり、たとえ浅はかな考えであったとしても頭から否定するのではなく、いったん受け止めてから、「では、こういうことも考えられるけど、どうする?」と質問して考えさせるとよいのです。否定ばかりされていたら意欲をなくして、考えるのをやめてしまいますから。

考える方法を教える

ところで、おとなは子どもに「考えなさい」とよく言いますが、多くの子どもはそう言われるとキョトンとしてしまいます。子どもにとっては、考えるやり方がわからないからです。具体的にどうしたら考えられるのかかわっていないのです。したがって、考えるための方法を指南してやる必要があります。

まず、考える目的というのは、たいていの場合問題解決のためですから、なんのために考えるのかをはっきりさせます。そして、子ども自身が困っている状況を整理して理解できるようにしてやらなければなりません。

見たいテレビがあって、お風呂に入らないと言っている。見終わってから入浴したのでは寝る時間が遅くなる。遅寝は健康に良くないからいけないと伝え、どうしたいか考えさせるとします。テレビとお風呂が両立できないとしたらどうするかという課題になります。子どもの視野は狭いので、ヒントがなくては自分で解決できないかもしれません。「何か時間をずらす方法はあるかな?」と助け船を出せば、「テレビは録画しておいて、明日見るよ」と解決策が見つかるのではないのでしょうか。自分で出した結論

なら文句も言わずにしたがうに違いありません。

行き詰まった時には、これまでと何かを変える必要があるので、おとながやっている方法をヒントとして与えてやれば良いのです。例えば以下のように。

「つまり」を積み重ねて新しい結論を導き出す。
「なぜ」を繰り返して、本当の原因を探りだす。
異なる要素をくっつけてみたらどうなるか。
反対に、分解したらどうなるか。
反対から見たらどう見えるか。
バランスを変えたらどうなるか。
まわしてみたらどうなるか。
極端にしてみたらどうなるか。
ずらしてみたらどうなるか。
時間差をつけたらどうなるか。
前提が間違っていたら、何が言えるか。
真の目的は何か。

考えるための方策を解説したロジカルシンキングの本は、世の中にたくさん出ているので、読んでおいて損はないと思います。その中から子育てに取り入れられるものを見つければよいのです。



イメージする力も大切

もう一つ、多くの小学生を見てきて感じることもあります。問題解決能力の高い子どもは、イメージする力を持っているということです。言葉は文字が並んでいるだけですが、それを自分の経験をもとに、具体的なイメージに変換できるのです。例えば多くの子どもは、算数の文章問題を単なる計算問題に置き換えて解いています。数に注目して、何算をするかというように。すると、問題に書かれた数の意味を考えずに演算してしまうものですから、元の数と差の数から、全体の合計を求める問題なのに、元の数と差の数を足して良しとしてしまうような間違いをします。

ところが、イメージできる子どもは、元の数を具体物で思い浮かべ、差があるもう一つの具体物のかたまりを想像できるので、合計はその両者を合わせた数だとわかるのです。国語の問題でも、文章を映像に置き換えられると、設問に答えることも容易になるでしょう。

イメージ力を鍛えるには、先に書いたように、まずたくさんの実物に触れることです。さらに、幼児期を過ぎたら、図鑑や絵カードなどで、実物を見られないものを知ることです。また、物の名前＝名詞以外の、動詞・形容詞・副詞のもつニュアンスを教えます。子どもとの会話にどんどん盛り込んでください。ある幼児教室では、こうした言葉も絵カードでどんどんインプットさせています。そこにはとても幼児とは思えない会話力を持つ子がいます。

今は映像があふれている時代です。自分で想像しなくても、テレビやインターネットで動画にして見せてくれます。ですから、反対に自分でイメージする機会が減ってしまっています。時には、テレビの音声だけを聞いて、画面を想

像してみることも有効ではないでしょうか。

ビジネスの現場でも、打ち合わせなどで、現状を簡単な図表にしてイメージを共有して問題解決をはかります。最終的にはそうしたゴールを想定して、お子さんの想像力を伸ばしてください。

習い事の選択と集中

近頃の子どもは幼児期から複数の習い事をしているようです。芸術やスポーツをものにするには、俗にいう10,000時間の壁があります。その道の専門家になろうと思ったら、一定の時間や回数の訓練を重ねる必要があるというものです。

なにも、専門家にしようというのではないからといっても、レッスンの時間だけではたいしたレベルにならないし、達成感も得られないでしょう。試合や発表会を目指して、家でも練習を積み重ねてはじめて、習い事の効用が得られるのだと思います。ですから、複数の習い事を掛け持ちするのではなく、一つに絞ることをお勧めします。何が子どもに合うか探している内はよいのですが、相性のよいものを見つけたら選択と集中です。

一見たくさん習い事は、子どもの経験の幅を広げてよさそうですが、実際はそのために疲れてしまっている子どもが少なからずいます。子どもは遊びについては無限のエネルギーを持っています。遊びに夢中になっているときには、やめろと言ってもやめたがらないでしょう。ですが、夢中になれない習い事にはそこまでのエネルギーは注げません。有限のエネルギーが分散してしまうと、すべてが中途半端になってしまいます。

私自身がそのことを経験で実感しています。小学生の時の4, 5年生くらいの時に、習字・絵画・ピアノ・ソロバンを同時にやっていました。それぞれが、今はかつてやっていたことがあるというレベルでしかありません。母の期待にそえず、苦い思い出として残っています。

相性の良い習い事は、子どもが夢中になれるはずです。いつまでも練習できる好きなことは、必ず上達します。そういうものに出合えると一生の宝物になるでしょう。あるお父さんは、剣道をやっているお子さんがサッカーを習いたいと言ったときに、「わかった。一年間やってみて、ずっと続けたいと思うならそうすればいいし、向いてないと思ったら、剣道に戻ること。」という約束をしたそうです。すると、結局は1年後に剣道に戻ってきました。

子どもがやってみたいというからといって、次々につまみ食いさせるのではなく、それぞれに一定期間集中して、本当に向いているものを見つけるようにしたらいかがでしょうか。

考える力は習慣で育つ

日本でいち早く幼児教育用の教材を作られたはやし浩司先生が、「考える力は習慣で育つ」とおっしゃっています。つまり、何かあったら考える人間になれるということ、子どもを考える人にしろということです。教えて症候群から抜け出すためには、常に「あなたは どう思う？」と子どもにたずね続けることだと思います。そうすることで、「これを質問したら、またどう思うか聞かれるな。」と予想して、まずは自分で考えてみるようになるでしょう。良い教育者は子どもに教え込むのではなく、適切な質問を投げかけるものです。

J.P.ホーガンのSF小説で、遺伝情報から作られてロボットに育てられた人間が住む惑星が出てきました。そこでは、どの人も思慮深く、他人の言うことを無条件に信じたりしないのです。その理由は、ロボットが、子どもの質問には、答えではなく適切な質問で返していたからというものでした。

私たちおとなは、子どもに良い質問を投げかけられるようになり、考える力を育てるようにしたいものです。

高度経済成長期の日本では、読み・書き・そろばんができれば十分社会で通用していました。しかしながら、これからの子供もたちはAI時代を生きなくてはなりません。人間でなくてはできない能力を磨いて、社会に送り出せるように、私達おとなが子どもに良い環境を作ってやり、彼らの成長を手助けをしてやりましょう！



乳幼児期の食育でめざすもの

相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科 教授
堤 ちはる



はじめに

心身の成長・発達が急速に進む乳幼児期の栄養状態は、その後の肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患などに関連があることが報告されています¹⁾²⁾。そのうえ、乳幼児期には味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらは将来の食習慣にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、特に生活習慣病予防という長期的な視点からも考える必要があります。

また、何を食べるかとともに、食事をとりながら、家族や友だちと食べる楽しみの共有、調理の過程を日常的に見る・体験する、さまざまな食材にふれるなどの経験の積み重ねを通して、子どもは空腹のリズムをつかみ、心身を成長させ、五感を豊かにしていきます。また、このように周囲の人と関係しながら食事をとることにより、多様な食材や味覚を受け入れる

柔軟性、食事作りや準備への意欲、相手を思いやる配膳やマナーなど「食を営む力」の基礎が培われ、それをさらに発展させて「生きる力」につなげていきます。即ち、食べるという行為を通してつくられる人間関係も子どもの心の育ちに影響することから、乳幼児期からの食育は極めて重要です。そこで本稿では、乳幼児期の食育でめざすものについて考えていきます。

乳幼児期の食育でめざすもの

乳幼児期の食育でめざすものとして、著者は、①成長・発達を保证すること、②食を営む力の基礎を培うこと、③人間(親子)関係を含めた生活の質(Quality of Life: QOL)の向上の3点を“子どもの心とからだの健全な育ちのために”提案しています。

①成長・発達を保证すること

食育というと、カレーやクッキーなどを作る調理活動、なすやジャガイモなどの栽培活動、栄養素の三色(赤・黄・緑)分類などをすぐに頭に浮かべる人が多いかもしれません。時々、保育所等の保育士から、「低年齢児の食育で



は調理活動、栽培活動や三色分類などを実施することはまだ難しいので、何をすればいいですか」という質問を受けることがあります。その時、私は上記①～③の乳幼児期の食育でめざすものをあげて、「“成長・発達を保証すること”の観点からは、離乳後、咀嚼(そしゃく)力に注目した食事を提供することも大切な食育になります」と、以下のような具体的な説明をしています。

1歳から1歳6か月頃に離乳は完了し、幼児食へ移行します。最初の奥歯(第一乳臼歯)は、1歳6か月頃に上下で噛み合うようになります3)(表1)。しかし、この歯は噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできないので、食べにくい(処理しにくい)食品が多い傾向にあります3)(表2)。

保護者や、保育園等の栄養士や調理員(師)が、一生懸命に栄養バランスを考え、おいしく、安全な食事を提供しても、子どもは食べ物を上手に処理できないと、「噛まない」でそのまま口から出したり、口にためて「飲み込まない」、「丸飲み」したりする可能性が高まります。その結果、必要なエネルギーや栄養素が摂取できない、十分に消化・吸収されない可能性が高まり「成長・発達を保証すること」は

難しくなります。そこで、この時期に与える食品は、奥歯の状況に応じて咀嚼力を考慮することが重要で、これも“成長・発達を保証すること”につながる食育のひとつになります。

②食を営む力の基礎を培うこと

「保育所における食育に関する指針」4)にある目標と内容は、「現在を最もよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うこと」とあります。具体的に期待される子ども像は「お腹がすくりズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事作り、準備に関わる子ども」「食べものを話題にする子ども」の5つです(図1)。これらは、「食べることが大好きで、食に興味・関心の強い子どもを育てよう」と言い換えることができるのではないかと考えています。子どもが“食べることが好きでなく、食に興味・関心が薄い”状況であれば、家庭や保育所等において素晴らしい食育の取り組みを行っていても、子どもに根付いていかないのではないのでしょうか。また、例えば「うちのクラスの

表1 子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6～8か月頃	・乳歯が生え始める
1歳頃	・上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	・第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる ・しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	・第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009。より引用。

“お腹がすくりズムのもてる子ども”の達成度は80%」などと5つの期待する子ども像は、客観的に評価しづらいです。これらは、畑の土壌作りに例えられるのではないかと考えています。いくら良い種や苗を植えても、その畑の土壌が荒れていたら育ちません（食に興味・関心が薄い子どもには、食育活動は根付きません）。また、離れた場所（家庭や施設外）からは、その畑の土壌が肥沃（ひよく）か否かは判断しづらい（客観的な評価がしづらいために、外部からは食育の取り組みがわかりづらい）ということが起こりやすいと思われます。

一方、食育というすぐに思い浮かぶ調理活動は「月に1回の頻度で実施しています」、栽培活動は「10種類の野菜を育てています」などと数値化しやすいです。また、客観的に評

価しやすいために、外部にもアピールしやすいことも推察されます。調理活動、栽培活動などが、食育というすぐにイメージされたり、熱心に取り組まれたりする理由のひとつには、これらがあるのかもしれません。

調理活動、栽培活動などとともに、畑の土壌作りにあたる上記の5つの子ども像をめざした食育にも力を注ぐことが重要です。

③人間（親子）関係を含めた生活の質（Quality of Life: QOL）の向上

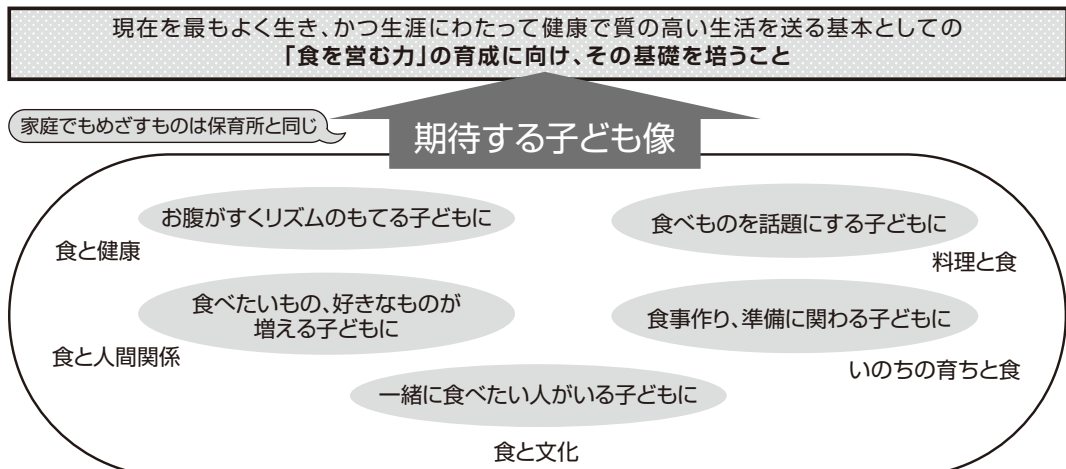
食事は、エネルギーや栄養素の補給の場であるとともに、家族や友人など人とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもあります。保護者の中にはこのことを

表2 1～2歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り（スライス）肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009。を一部改編

図1 「保育所における食育に関する指針」の目標と内容



「保育所における食育の計画づくりガイド」（財）こども未来財団、2007年11月に一部加筆

忘れがちになっている人もみられます。そこで、食事のもつ役割について、近年話題となっている様々な「こ食」を取り上げて、人間（親子）関係を含めた生活の質（Quality of Life: QOL）の向上という食育の観点から考えてみます5）（図2）。

一人で食べる「孤食」は、食事のマナーが身につかないうえに、好きなものを好きなだけ食べてしまいがちで、栄養バランスもとりにくくなります。一方、家族、友人などと共にいただく食事は、マナーや栄養バランスの問題を解消できるだけでなく、食欲が増し、協調性やコミュニケーション能力も育ちます。また、家族でいろいろな話をしながら食べた経験は、子どもにとって将来の家庭のイメージ作りにもつながっていきます。

さらに、家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれが食べたいものを食べる「個食」も問題です。「個食」は、食べたことがないものや苦手なものを食べる機会が減るうえ、好きなものだけを食べてるので栄養バランスが悪くなりがちです。また、例えば3世代同居の家族と一緒に夕食で肉料理を食べる時、高齢者には薄切りの肉を用意する場合がありますが、子

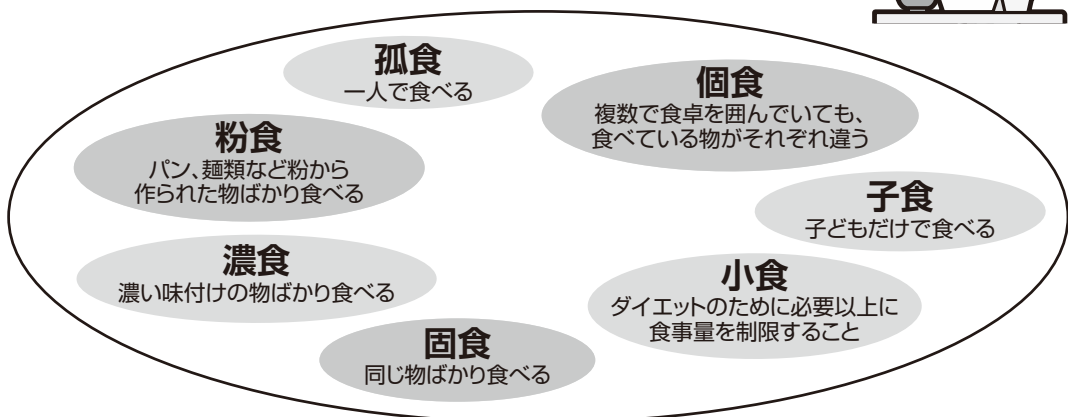
どもの「どうしておばあちゃんだけ薄切りなの？」の問いかけに、「入れ歯だから、厚い肉は固くてかみ切れないのよ」と説明すれば、子どもは“自分なら容易に噛める肉が、高齢者には固くて噛めない”ことに気づきます。この気づきから、高齢になると体全体の機能が低下することに思いをはせることができ、食事の場面以外でも、高齢者や自分より弱い人への思いやりやいたわりの気持ちが芽生えるきっかけになるでしょう。これも同じ食材を家族で食べていればこそ、できることです。

その他にも、子どもだけで食べる「子食」、ダイエットのために必要以上に食事量を制限する「小食」、同じものばかり食べる「固食」、味付けの濃いものばかり食べる「濃食」、パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる「粉食」も避けたい食べ方です。

複数でともに食べる「共食」では、「こ食」によっては得られない数多くの心の育ちがあることを心に留めて、「こ食」を避ける配慮が家庭に求められています。



図2 避けたい7つの「こ食」



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある

毎日の食事の提供から 育まれるもの

乳幼児期は空腹時に泣いたり、喃語(なんご)を発したりすることにより、母乳やミルク、離乳食を要求し、それに応えてもらう体験の繰り返しを通じて、自分は愛されていると感じ、人を信じる心が生まれ、保護者や保育者との間に強力な心の絆が生まれます。これが基本的信頼関係の構築、愛着形成に発展していきます。乳幼児期以降も心と体が発育・発達していくなかで、その「愛されている」という思いを食に関わるさまざまな体験により感じながら過ごすうちに、自分を大切に思う思いが芽生え、それが他者を思いやる心を養うきっかけとなります。食事の提供により食欲が満たされるという生命維持の根幹の関わりを通して、人間的な心の通ったやりとりが形成されるのです。

このやりとりから得られるものは、大人になってはじめて気づくことも多くあります。それは子ども時代の食の経験、例えば、小学校の遠足のお弁当に保護者が入れてくれた厚焼き玉子のおいしさや、それを作っていた保護者の姿、お弁当箱を渡されながら「気をつけてね」と声をかけてもらったことなどを思い出すとき、自分がどれだけ愛されて育てられたのかを再確認でき、心がじんわりと温くなるのではないのでしょうか。

大人になり、自分の置かれている状況に不満をもち、自暴自棄になりかけても、子ども時代の食の思い出が自尊心を取り戻す契機となることもあると思います。このことをぜひ、保護者は心に留めておいていただきたいです。保育所等に勤務される方は、子育てに追われて余裕のない世代の保護者に話していただければと思っています。

家庭では、保護者が忙しいと食事のとき、「早く食べなさい」「こぼさないで」などと子どもをせかしたり、叱ったりする言葉かけが多く

なりやすく、食事が楽しい時間でなくなることがあります。そのような方に、保育所等の職員は、「あなたのお子さんが食の思い出として、今、あなたが思い出したような『心あたたまる光景』ではなくて、『殺伐とした光景』が浮かんでしまったら、自尊心を取り戻す契機にはならないでしょう。せめて週末など時間に余裕のあるときには、お子さんとゆったりと向き合って食事を楽しんでみてはいかがでしょうか」と伝えることも大切ではないかと考えています。

偏食のとりえ方

多くの子どもが苦手とするピーマンには、β-カロテンを含んでいますが、ブロッコリーやほうれん草でも摂れる栄養素であることから、「無理に食べさせる必要はない」と考える人もいます。確かにブロッコリーやほうれん草を食べることができれば、ピーマンにこだわる必要は栄養学的にはほとんどないでしょう。しかし、幼児期はいろいろな生活環境に心や体を適応させる意味で重要な時期であることから、多様な食材を食べる経験を積む必要があると考えられます。そこで、ピーマンの切り方や味付けを工夫し、「ひと口でもいいから食べてみよう」と励まし、ほんの少しでも食べたら「すごいね!」と褒め、子ども自身がさまざまな食材を受容できる環境を作ることも大切です。

嫌いな食材を食べることができたという達成感、褒められることでさらに強められ、自信が生まれます。その自信がやる気につながり、物事を前向きに捉えたり、取り組んだりできるようになるでしょう。例えば人間関係について考えてみると、世の中には自分と気の合わない人がいても、「嫌いだから付き合わない」と切り捨てるわけにはいかず、ある程度付き合っていかなければならない場面もありま

す。相手を好きになれなくても、「こんな考え方があってもいい」とその人の個性を受け入れることで、円滑な人間関係を築くことができます。学問や仕事にも同じことが言えると思います6)。

いろいろな食べ物を食べることの意義は、生活のさまざまな場面にまで広がることを心に留めて、子どもと向き合う姿勢が保護者をはじめ子どもの周囲にいる大人にも重要です。

子どもの要求を 全て叶えることは、大切なのか？

幼児の保護者の子どもの食についての悩みで、例えば「白飯を食べずにバナナしか食べないので、主食はいつもバナナです」(1歳児の保護者)、「野菜嫌いであまり食べません。野菜ジュースなら毎日1リットル以上飲むので、それを野菜の代わりにしています」(3歳児の保護者)という声があります。これらは、「子どもが食べたがるので与えている」「子どもが勝手に食べている」のであって、「私が食べさせているわけではありません」と、あたかも“責任は子どもにある”と言っているようにも感じられます。ところが乳幼児はまだ当たり前の基準(量、頻度、時刻、食事のマナーなど)がわからない時期であり、また保護者に当たり前の基準がなかったり、あるいは当たり前の基準が、標準からずれていたりしていることもしばしばあります。これでは適切な食事が提供されないで、ネグレクト(育児放棄)の疑いとなりかねません。保育所等では、食を通じた保育実践で当たり前を守り、具体例を示しながら当たり前の基準を伝えることが、今後ますます重要になることでしょう。

おわりに 一食を楽しむ余裕をー

「食べること」は食欲を満たすことであり、

食欲は本能のひとつなので、本来、心地よいことです。しかし、乳幼児の保護者や保育所等の職員から、近年は食べさせて良いもの、食事の量、偏食など、食に関するさまざまな質問が寄せられています。それらの内容は異なりますが、全体的に「良い」「悪い」の判定を急ぎすぎたり、分量などの数字にとらわれすぎたりして、食を楽しむ余裕に欠けている印象を受けます。

保護者の体格や個性、食欲もさまざまなように子どもも一人ひとり異なります。また、同じ子どもでも、日によって体調や気分も変わります。「これは良いの?悪いの?」「○gならいいけれど、△gはダメ」と、育児書やインターネットなどからの情報を機械的に子どもにあてはめては、食を楽しんだり、食べ物をおいしく味わったりすることなどは難しいでしょう。旅行でも、目的地まで最短コースで行かずに、途中で寄り道をして、思いがけない景色や出会った人との会話を楽しむことで旅の思い出が深まることがあるように、育児も行ったり来たりしながら、試行錯誤して進めていくものです。楽しいことも大変なこともすべてが子育ての醍醐味です。

そこで、保護者や保育所等の職員は、結論を急がず、食を通して一人ひとりの子どもとしっかり向き合い、心と心を通わせながら丁寧な関わりをしていくことが、今、まさに求められていると考えています。

参考文献

- 1) Waterland RA, Garza C.: Potential mechanisms of metabolic imprinting that lead to chronic disease. *Am J Clin Nutr* 69: 179-197頁, 1999.
- 2) Martorell R, Stein AD, Schroeder DG.: Early nutrition and later adiposity. *J Nutr* 131: 874S-880S頁, 2001.
- 3) 堤ちはる: 乳幼児栄養の基本と栄養指導, 小児科臨床, 62巻12号, 2571-2583頁, 2009
- 4) 財団法人こども未来財団: 「保育所における食育の計画づくりガイド」3頁, 2007
- 5) 厚生労働省: 「保育所における食事の提供ガイドライン」, 3頁, 2012.
- 6) 堤ちはる, 平岩幹男: 新訂版 やさしく学べる子どもの食, 66-74頁, 診断と治療社, 東京, 2012.

■執筆者紹介

高橋 公英(たかはし きみひで)

千葉大学工学部卒業後、大手映像機器メーカーでデジタルカメラ等の開発を手掛ける一方、娘の受験がきっかけで教育に興味を持ち、家庭教師や幼児教室のコンサルをしながら、オールアバウトのガイドや中学受験鉄人会のライターとして Web 記事を執筆。現在は幼稚園に勤務しつつ、民間学童保育を運営し、日々小学生の指導にあたっている。4 人の子持ちで、二人が東京大学を卒業。

<主な著書>「中学受験 鉄人の志望校別完全攻略法」(晶文社)、「高校入試 ここで差がつく! ゴロ合わせで覚える理科 80」(KADOKAWA)、「親子で見る面接シミュレーション 小学校受験版」「失敗しないための面接シミュレーション 中学校受験版」DVD 監修。

堤 ちはる(つつみ ちはる)

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学大学院家政学研究科修士課程修了。東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程修士・博士課程修了。保健学博士、管理栄養士。青葉学園短期大学専任講師、助教授、その間米国コロンビア大学医学部留学、恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部 栄養担当部長を経て、2014 年より、相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授、同大学大学院栄養科学研究科教授兼務。

<近著(共著)>「子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養」(萌文書林、2020 年)、「保育士等キャリアアップ研修テキスト4 食育・アレルギー対応」(中央法規出版、2020 年)、「あんしん、やさしい 最新離乳食オールガイド」(新星出版社、2019 年)、「臨床栄養学 改訂第3版」(南江堂、2019 年)。「子どもの「食べる楽しみ」を支援する一特別な配慮を必要とする子どもの栄養ケア・マネジメントのために」(建帛社、2018 年)など。

■協力園

表紙：川口南幼稚園(埼玉県 川口市)

■「健康教育®」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956 年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例：当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号
TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180
E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミン A・D・カルシウムが
入っています。



ビタミン C 肝油ドロップ

ビタミン A・D・C が
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」

Tokyofm
Life time audio 80.0

[FM80.0MHz (月曜日～木曜日14:30頃～)]