

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 通過「不教的教育」來培養孩子自主探索能力
- 9. 兒童的零食與飲食教育
- 15. 概況

通過「不教授的教育」來培養孩子的自主探索能力

アトリエ・ピウ

知育兒童藝術教室 代表

今泉 真樹

當孩子長大成人時，需要什麼樣的能力呢？很多父母都希望他們能成為富有創造力和想像力的成年人。在當下注重「藝術思考」和「從零創造出一」等關鍵詞的時代，我們將簡單解釋如何參與藝術活動。

隨著好奇心，自由自在地從嬰兒時期開始接觸藝術

藝術的一個顯著特點是沒有正確答案，這也是它的魅力所在。因此，只要確保安全，嬰兒也可以參與藝術活動。

幼兒對身邊所有的東西都有興趣，充滿好奇心。

他們可以撕扯、揉搓、嗅聞手中的物品，盡情地與材料互動，進行探索。例如，兒童可能會試圖「撕碎或揉成球狀的紙巾」，儘管從成年人的角度來看，這似乎是毫無意義的行為，但對孩子來說，這是一次實驗和觀察的過程。通過充分利用五官，不斷嘗試，可以促進大腦發育，拓展想像力。

同時，沉浸在喜愛的活動中有助於培養注意力，而不受主動行為的阻礙是培養創造力的基礎。

從幼兒期開始，與自己對話，擁有作為自我表達的藝術時間非常重要。沒有完成作品沒有關係，只是按照自己的意願，自由自在的參與的結果被完全接納的經驗，可以自然的培養「自我肯定感」。

如果幼兒在家中參加藝術活動，推薦使用無害的指畫顏料，在浴室裡隨意塗鴉。雖然更像是“與顏料一起玩耍”而不是繪畫，但孩子們會非常高興地投入其中。即使弄髒了，也可以直接放入浴缸，父母也能輕鬆應對，不會感到壓力。

通過藝術提升“自我肯定感”

自我肯定感是指“肯定自己原本的感覺”。不與他人比較，承認和尊重真實的自己，感受到“我是獨一無二的存在”的情感。對於積極地接受自己的生活，將其變得豐富多彩而言，自我肯定感是不可或缺的。

為培養自我肯定感，關鍵在於大人，如父母，不評價孩子自由表達的藝術作品。如果一幅畫得到評價，孩子可能會覺得自己必須畫出大人們會誇讚的畫。在這種環境下，孩子無法獲得“我自己做到了！”的成就感和自信，從而無法培養自我肯定感。我認為為了讓孩子能夠輕鬆地投身於藝術活動，大人需要改變對待的方式。

大人有必要改變評價孩子畫的畫的意識

當看到孩子的畫時，我們往往會覺得應該誇獎他們，說出“畫得真好”之類的話語。即使這些話語是隨口而出，但它們基於對「好與不好」的評價，會傳達出「必須畫得好」的資訊。即使最初受到讚揚，高興地畫畫，但過一段時間后，我見過很多孩子會因為聽到“畫不好”的評價而停筆。另外，如果一直不斷地說“好棒”，有時孩子可能會反復問“這樣好嗎？”，試圖引導讚美。一些孩子可能不再因為享受畫畫而高興，而是轉向滿足“被讚美的慾望”的方向，開始畫畫以尋求自我認可，這時就需要注意了。

許多大人希望孩子能夠畫出「看上去一樣的畫（寫實的畫）」。。然而，孩子們並不需要畫出像照片一樣準確的畫。我希望大家珍惜孩子們只有在童年才能畫出的寶貴的畫作。

通過改變「畫有好壞之分」和「畫必須寫實」的觀念，我們大人的意識改變的話，孩子們就能感到放心，並能夠愉快地畫畫。

總是會不禁問一句：“這是什麼？”

盡量避免問出這句話，是我們希望大家盡量不要說的話之一。小孩子們常常毫無考慮地塗鴉，畫出毫無意義的圖畫。他們可能只是隨意畫幾個圈圈，疊加顏色，純粹為了開心而已。認為「畫畫應該有某種意義或目的」的觀點只是成年人的一種固有思維。

另外，對於孩子的畫作，如果過度提供建議，比如「加上○○會怎樣？“會使孩子失去樂趣。比如，對於孩子畫的貓，你可以說：“貓應該有四隻腿，而不是兩隻”或者“試著再加點○○”。孩子只是單純地享受著畫畫的樂趣，如果一直受到這樣的干擾，他們可能會感到煩躁，最終對畫畫本身產生厭惡情緒。因此，大人們最好避免引導孩子朝著所謂的正確方向發展，避免教授太多技巧，而是盡量讓他們自由發揮。

不是用“好、不好”的評價，而是傳達對畫的感想

那麼，應該如何給予鼓勵呢？那就是不要用“好、不好”的評價，而是告訴孩子你喜歡畫中的哪些部分。

比如，「色彩搭配得很棒啊」、「看了讓人感到愉快」等，或者說“我很喜歡這幅畫”。還可以說，“你畫得很仔細啊，一直堅持畫到最後了”來認可他們沒有中途放棄。另外，可以發現一些創意點，比如“這個顏色很美，是用哪些顏色混合而成的呢？”這樣的誇獎會讓孩子感到非常高興。在此過程中，要注意不要和他人進行比較，而是用心傳達對畫的感想是非常重要的。

準備照片和圖鑒等資料是有效的

即使大人對孩子說「畫的好不好不重要」、「不必畫得太寫實」等，但當出現需要真實性的繪畫任務時，許多孩子仍會對畫有不擅長意識。先要讓他們放心，告訴他們“無論畫什麼都可以！”

然而，僅僅通過這樣的說法，孩子並不能消除對繪畫的不擅長感，也無法積極參與繪畫。因此，為了讓孩子更輕鬆地畫畫，提供照片和圖鑒等資料是非常有效的。

例如，在幼稚園、小學等場合，如果有「畫運動會的畫」的任務，對於成年人來說，完全依賴記憶而不看任何東西來描繪運動會的場景可能是困難的。在這種情況下，提供幾張運動會的照片，孩子們就能更容易開始畫了。

“在某個活動之後畫畫”這樣的任務，我從小就經常遇到，但我從來沒有靠記憶畫過。這可能是因為很多大人認為「孩子的想像力很豐富」。確實，“想像一下住在彩虹上”等的幻想可以說是富有想像力的。然而，即使能夠想像，將其具體化又是另一回事。即使是專業設計師，也常常在參考資料的同時進行繪畫。通過查看照片和圖鑒進行繪畫的一點小小的巧妙之處，我認為會使熱愛繪畫的孩子們變得更多，所以請務必嘗試一下。

如果不知道從哪裡開始畫，推薦使用透明紙進行“摹寫”，即通過追蹤照片來描繪。並不需要完全按照照片畫，但因為能夠輕鬆放鬆地進行繪畫，即使是大人也會覺得有趣。多次追蹤后，你就能夠輕鬆地畫畫了。

然而，請避免在進行摹寫時使用插圖。如果一直畫出類似插圖的圖畫，就會失去個性，產生“兔子是粉紅色的，大象是水藍色的”之類的先入為主的觀念。在摹寫時，最好使用真實的照片。

鼓勵兒童思考和探索的“不教的教育”

在 Atelier Piu，我們提倡“讓孩子們始終自己思考並用自己的力量實現”這樣的指導方針，也可以說是“非教育”。對於那些立刻就放棄並說“做不到！”的孩子，向他們傳授方法對於大人來說可能更輕鬆。然而，我們會堅持下去，耐心地鼓勵孩子們思考並嘗試，“你想要以怎樣的方式做？”、“讓我們試試吧！”我們鼓勵孩子們自己去思考，去嘗試。如果大人總是伸出援手，孩子們就只會學會依賴，很難主動去思考。對於那些容易放棄的孩子，我們會鼓勵他們說：“你肯定能行！”雖然與這些孩子打交道需要耐心，但當他們自己找到答案時所感受到的成就感，以及因此而產生的自信心，是非常重要的。通過不斷重複這樣的經歷，我們相信無論面對什麼問題，孩子們都將能夠自己思考、找到答案，並培養出堅強的生存力。

培養自信，培育能從零開始創造的孩子

例如，當孩子進行某項工作時，大人往往會連續地給出指導，比如“先做○○”，“再做○○”。這樣一來，孩子只是按指導進行操作，沒有展開自己的思考和工作方式。提供材料，問一句“用這個可以做什麼呢？”然後鼓勵他們“自己考慮一下”，“試著找到方法”會更好。

對於小孩子來說，將想法實現可能需要一些時間。他們可能無法按照自己的意願完成，也可能會感到困惑。但通過觀察朋友的作品，嘗試著模仿，可以獲得新的認識。當孩子經過自己的思考和摸索，最終完成了自己想要的作品時，他們才會第一次感到“我自己做到了！”。通過這樣的經驗積累，孩子會培養自信心。當他們不再依賴大人，而能夠獨立思考時，藝術思維中“從零開始創造”的能力就會自然而然地發展起來。

介紹在幼稚園和家裡也能簡單使用的藝術活動

一提到「藝術」，很容易覺得門檻較高，但我們要介紹一種無需太過複雜思考，就能享受到“雖然不太懂但很有趣”的塗抹畫法。通常，只是簡單地塗抹就完了，但通過使用製作好的質地，可以讓這個活動變得更有意思。兩次享受的塗抹畫法：

可以娛樂兩次的塗抹

1.享受塗抹（摩擦畫）的技法

所需準備材料包括薄紙（如複印紙）、彩色鉛筆或鉛筆，非常簡單易行。找到凹凸不平的物體，如樹葉或井蓋，將紙放在上面，用彩色鉛筆擦拭。出現的美麗圖案將會令人驚喜，給人一種令人興奮的感覺。通過鼓勵大家「尋找有趣的圖案」，大家都會歡歡喜喜地投入其中。無論是孩子還是成年人，都會沉浸其中，感到非常有趣。可以使用一些身邊的材料，比如木鏟或篩子等，也可以將竹子皮、麻繩等粘貼在硬紙板上，製作出原創的紋理，從而進一步拓寬表達的範圍。當孩子長大到幼兒園階段時，他們甚至可以自己製作這些紋理，所以請務必嘗試一下。

2.使用塗抹畫法製作的紋理進行剪貼畫

將摩擦出的圖案比作紋理，進行創意遊戲。將紙用剪刀剪成形狀，貼在綵紙上，用綵筆或蠟筆進行繪畫，這樣就能更加享受創作的樂趣。對於那些還不太擅長使用剪刀的孩子，也可以撕成碎片后貼在一起進行遊戲。在學校里，可以使用學長學姐用過的剪刀邊角的碎片，讓嬰兒們一同享受形狀組合的樂趣。

重要的是，不要追求成果。讓孩子盡情地去嘗試，有些孩子可能只會享受摩卡畫法的過程而不願進一步進行剪貼畫。即使最後紙張被撕得粉碎，也沒關係。由於孩子在進行探索，所以請讓他們盡情地去做吧。

一句「髒了也沒關係」「大人和小孩都能放鬆愉悅」。

在幼稚園或家庭中進行繪畫時，如果總是擔心“不能弄髒”，就難以真正享受和快樂。

孩子們總是充滿好奇心，因此在抑制這種感覺的同時自由自在地繪畫是不可能的。因此，偶爾在室內外鋪上藍布，對孩子們說：「今天可以弄髒，」讓藝術可以悠閒地欣賞，我認為這是很好的。設立“可以弄髒”的時間，不可思議的是，大人的心情也會變得輕鬆。孩子和大人都能夠輕鬆地享受藝術，解除肩膀上的負擔，這是一件多麼令人高興的事情啊。

通過這些藝術作品，希望孩子們通過不斷嘗試和試錯的經驗，即使面臨未來的任何困難，也能夠自己找到解決辦法，培養堅韌不拔的生存能力。

兒童的零食與飲食教育

管理營養士

Web 作家

おおすか さとみ

孩子們每天都在消耗大量能量，通過進食來進行補充。

此外，為了培養孩子們豐富的人格和獲得生存能力，食育基本法特警強調了“食物”比任何其他東西都更為重要。在孩子們的飲食中，作為必需品之一的“零食”就顯得尤為重要。

根據平成 21 年的國民健康與營養調查，關注兒童零食提供方式和時間的人佔 1~2 歲年齡段的 52.1%，回答不關注的人佔 47.9%；3~5 歲年齡段，關注零食提供方式和時間的人佔 54.2%，回答不關注的人佔 45.8%。儘管關注兒童零食提供方式和時間的人數有點少，但仍然佔據了相當大的比例。

那麼，為什麼零食如此重要呢？

孩子需要零食的原因

根據日本厚生勞動省公佈的《托兒所膳食供應指南》，對於幼兒的零食，“對於幼兒而言，零食是三餐無法彌補的‘能量、營養素、水分補給場所’。此外，通過休息身體和心靈、輕鬆精神，以及與家人和朋友愉快交流，零食也是帶來心理安定感、培養社交性的『心理愉悅場所』。”

由於兒童相比成人體型較小，一餐中可以吃的量有限。然而，由於兒童在遊戲中活動較多，能量消耗較快。因此，除了三餐之外，需要進食零食來補充營養素和能量。

零食在補充飲食中未能攝取的營養方面起到了作用。

此外，零食也是孩子們愉悅的時光。

坐下來吃東西或喝東西可以讓心靈和身體得到慢慢的休息。與家人或朋友一起進食成爲一種交流的場所，也為下一項活動提供能量。

零食的攝取量

3 到 5 歲的男孩每天所需的能量為 1,300 千卡，女孩為 1,250 千卡。在其中，孩子每天從零食中攝取的能量應占每天總攝取能量的 10%到 20%。換句話說，對於 3 到 5 歲的孩子，零食的攝取量大約為 125 到 260 千卡。（參見表 1）

提到零食，很多人可能會想到甜巧克力或餅乾。然而，零食並不僅限於甜食。飯糰和牛奶也可以作為零食，是能量補充的一種方式。

以 100 千卡為目標，可以是「煎餅 1-2 片」、「半個豆沙包」、「一個蘋果」、「150 毫升牛奶」、「兩個小飯糰」。通過組合不同的食物，還可以攝取各種營養素。

選擇什麼樣的零食

正如前文所述，零食並不僅限於甜食。在一天的飲食中，選擇攝入可能缺乏的營養素是很

好的。水果和麵包等食物可以方便快捷地準備，而且無需烹飪。當然，購買現成的也可以。有些孩子一餓起來就想要吃，只需輕鬆打開包裝袋就可以吃的零食既簡便又方便。通過攝入碳水化合物的零食，可以進行充足的能量補給。

然而，要注意的是，直接給孩子吃成人食用的零食需要小心。有些零食可能含有較多的鹽分和香料。

可以考慮將零食從包裝袋中取出，只給孩子提供適量，或選擇標有“幼兒用”的零食，這樣是個不錯的選擇。

關於孩子與食物

話題稍微轉變一下，「食物」包括品嚐食物、製作或準備食物等直接的活動，以及與他人互動、獲取並利用與食物相關的資訊等多種多樣的行為。

在日本厚生勞動的《通過食物促進兒童健康成長的研究報告》中，提出了讓孩子在涉及廣泛的“食物”中成長，成為“享受美食的孩子”的目標。在《關於在幼兒園進行食育的指導方針》中也提到了類似的目標。

為了讓孩子成長為愉快享受美食的孩子，具體目標包括以下 5 點：

◆ 有飲食節奏的孩子

感受饑餓和食慾，經歷適當滿足的愉悅感是重要的。由於與整體生活的關係很大，家庭、托兒所、幼兒園、學校、補習班等，孩子度過用餐時間的地方，以及可能發生的機構需要協調，以營造適宜的環境。

用餐時間因家庭而異。然而，如果沒有饑餓感，用餐時間可能會變得較長。如果零食和正餐之間的時間太短，可能會導致無法進食的情況。

在提供零食時，建議選擇在用餐前 2-3 小時，固定時間給予，這樣對用餐的影響就較小。

◆ 懂得品味飲食的孩子

從斷奶期就開始熟悉各種食物，注重培養觀看、觸摸、自己嘗試食物的慾望，通過味覺等五官的運用，體驗發現美味的重要性。通過充分利用五官，培養對食物的興趣和自己嘗試吃東西的能力，進而發展豐富的味覺。在幼兒時期，手抓著吃也是一種重要的經驗。通過親近各種食材，喜歡的食物會增多，也會學會享受進食的樂趣。

◆ 願意與他人一同進食的孩子

通過與家人、朋友等共渡和諧的飲食時光，可以深化安全感和信任感，這是至關重要的。擁有安心感和信任感，可以擴展與人和社會的聯繫。關於“孤食”等不同的漢字，“孤獨用餐”、“個人用餐”、“固定用餐”等多種解釋都受到了質疑。在農林水產省於 2017 年進行的「食育意識調查」中，幾乎沒有一天全部飲食都是獨自進食的情況，幾乎每天與他人一同進食的人（孤獨用餐頻率為「幾乎沒有」或「每周大約 1 天」）佔 62.3%。然而，孤獨用餐頻率為每周 2 天以

上的人（孤獨用餐頻率為“每周 2~3 天”或“每周 4~5 天”或“幾乎每天”）的比例為 42.4%，與他人一同進食的人更有良好的飲食平衡。與家人或朋友一同進食不僅可以促進溝通，還深刻地影響未來的生活和健康。

◆參與飲食製作和準備的孩子

為孩子提供周圍充滿魅力的與飲食製作相關的活動，有時為了家人或朋友準備食物或親自製作，從中獲得滿足感和成就感也是必要的經驗。

實施飲食製作，讓家人或朋友品嚐並聽到“好吃！”的讚美，將是一個重要的成功經驗。從撕生菜葉開始，逐漸學會調味和擺盤，即使是小小的參與也會引起對烹飪或製作食物的興趣。

◆積極參與飲食生活和健康的孩子

從幼兒時期開始，通過玩耍、閱讀圖書等方式增加與食物和身體相關的話題經驗，到青春期培養珍惜自己身體和關心健康的態度，並擴展對與食物相關的活動的參與等，拓寬社會上的資訊感知網。

通過玩具遊戲、閱讀涉及蔬菜的圖書等方式，孩子會逐漸對食物產生親近感。從遊戲和圖書中學會嘗試喜歡的食物，挑戰不喜歡的食物，通過認識到其中包含必要的營養成分，了解為什麼有時候也需要嘗試不喜歡的食物，培養對自己健康的關注。

這些目標都是相互關聯的，通過它們的共同作用，旨在實現孩子的全面成長。以上這些目標在家庭、托兒所和幼稚園中都難以完全滿足，需要相關機構的合作和協調。

家庭中可以實施的事項

通過購物、在用餐時接觸各種食材或談論食物話題，可以加深對食物的興趣。通過幫忙簡單的烹飪，在家中嘗試種植蔬菜或水果，然後進行收穫，可以拓展孩子自己的經驗。

然而，帶孩子去購物可能會很麻煩，尤其在這個時代，有些人可能不願意帶孩子去超市……。豆苗是一種可以在家中輕鬆栽培的蔬菜。只需在豆苗的莖離豆和根 3~5 釐米的地方水準切割，將其放在能蓄水的容器中，就可以進行再生栽培。將其置於室內，向其提供陽光，即使不特別添加其他營養，豆苗也會快速生長，大約一周左右就可以收穫，非常方便。

在幼稚園和托兒所學到的事情

由於幼稚園和托兒所集合了同齡的孩子，因此通過共同享受食物、一起吃午餐或便當的經驗，更容易引起對食物的興趣。在觀察周圍的孩子吃飯的同時，可以學會選擇適合用於進餐的餐具，並學會打招呼 and 保持正確的姿勢。與家庭不同，通過對周圍事物產生興趣，可以引導孩子參與與食物相關的積極活動，並培養與他人相處的能力。

通過進食我們想要珍惜的事物

飲食將是未來長久生活中持續進行的活動。通過共用美味的小吃，通過飲食思考「健康」，

起烹飪或品嚐世界各地的美食。各種各樣的經歷將對身心健康產生影響。

特別是我們認為，與孩子一起享受飲食比任何事情都重要。當然，忙碌的生活中每頓都在享受或按照孩子的步調進餐可能會有些困難。即使是每週一次，在零食時間一起坐下來悠閒地享受一次，也將為孩子未來的飲食生活增添豐富的元素。

■執筆者介紹

今泉真希

出生於東京。 Atelier Piu 兒童藝術教室創始人。 畢業於桑瀨設計研究所，隨後以優異成績畢業於英國羅斯布拉福德大學。 曾參與國內外知名品牌以及寶塚音樂劇團的珠寶設計等工作。 2012 年創辦了 Atelier Piu 兒童藝術教室，專注於引導兒童自由的想像力和思考力，提供繪畫、手工藝和戶外藝術活動的指導。 同時，擔任新宿區兒童未來基金贊助活動的【藝術微克】藝術講師。

在藝術教育方面，曾為 MyNavi 等機構和まなび☆ラボ等寫作。 面向幼稚園和幼兒園教師，還舉辦了藝術教育研討會。 持有託兒所繪畫指導專家執照。

おおすか さとみ

取得管理營養師資格，並在醫院工作。 通過在醫院的工作經驗，成為 Web 作家，撰寫有關通過“食物”傳達健康重要性的文章。 還提供 SEO 吸引流量的媒體稿件撰寫說明。 作為兩個孩子的母親，對兒童的食育也充滿興趣。 除了病理營養學，目前也在日常工作中進行特定健康指導，以預防生活習慣病。

■協助園

封面：学校法人山野学園 瑞光幼稚園・瑞光第二幼稚園（大阪府 大阪市）

■「健康教育」 概要

季刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請壹定告知我們。諮詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL：03 - 3365 - 1156（代）

FAX：03 - 3365 - 1180

E - mail：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：http://www.kawai-kanyu.co.jp