

「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 培養有學習能力的孩子的方法
- 11.培養乳幼兒期的飲食的方向
- 15 概況

培養有學習能力的孩子的方法

All About 學習考試育導

高橋公英

培養自己學習的孩子

大家認為育兒的終點在哪兒呢，YOKOMINE 式的橫峰吉文先生，HANAMARU 學習會的高濱先生等，很多的教育者所說的「培養在社會上可以自立生存的人」，謙虛壹點的說法就是「自己能夠養活自己」是最重要的難道不是嗎？

學校教育的改革中呼叫培養自立的人，看著孩子知道這樣的嘗試事實上做的並不好，大部分的孩子還是「這還沒有學到」「告訴我方法！」這樣被動的態度。小學校的老師說「上了小學就已經大部分定型了，改變孩子很難」。幼稚園的老師說「進入幼稚園的時點孩子的能力生存的能力有了很大的差別」。

就是說家庭和家長的教育環境造就了孩子的芯的部分。家裏的接觸時間和生活時間比起保育園幼稚園是多多了。這壹點應該能夠理解吧。

那麼能力高具備生存能力的孩子是怎麼培養的。

家庭環境提升孩子的能力

容易被誤解為能力高＝學力高，看到很多幼兒期先學習了小學的內容。和教科直接連結的內容確實在入學當初有優勢，小學中高學年以後，周圍追上來了，更加需要思考能力的學習內容上並不壹定能維持優勢。實際，算數的計算很快但是文章問題的話就不行了的孩子也有好幾個。

幼兒期希望重視的是「實物教育」。不是以印刷教材為代表的桌上學習，用眼看然後接觸是重要的。這是因為幼兒的抽象思考能力還沒有被培養。從印刷的畫和相片中不能想象理解。然後最好知道大人說的話也只理解 8 成左右。到了 5.6 歲好像可以對話了，實際上不能理解的部分聽過去，所以看實物，做給他看是重要的。那樣語言和概念能相關連的學到手。

對於孩子們來說，父母在家所做的是最高的教材。比如說料理的時候給蔬菜水果削皮，切蔬菜水果。壹起看，可以的話讓孩子做。然後，爸爸組裝家具的時候去拿螺絲，力氣雖然不夠，讓他拿把手用用看。孩子們應該是很開心的使用。實際上，我也和孩子孫子壹起組裝家具。他們都是眼放光芒的開心的去做。然後有壹家是買了新的吸塵器的時候交給孩子說「這是妳的」，孩子就每天都開心的做衛生。

孩子們也非常喜歡手工作品和折紙等的創造性的手工作業。如果想好步驟就是完成了壹半，學到了對事情的準備能力，失敗後怎麼恢復，不斷的試行後改良步驟的教育效果是很大的。像這樣不用準備特別的教材在家庭的環境中可以提升孩子的能力和知識。

有各種各樣適合孩子能力開發的玩具。積木和拼板可以提高空間認識能力。撲克牌可以提高數字，記號的認知能力和記憶力。然後可以為了贏盤而讓腦筋完全開動。幼兒也玩的抓牌和 7

並列。奧賽羅和 5 並列也可以。去找駒的時候可以鍛煉提高注意力。特別是斜的線對幼兒來說認知是比較難的課題。然後，在家玩人生遊戲的幼兒對大的數字的計算比較快。毘股培養有學習能力子的遊戲也很好。滑板遊戲可以期待所有的效果。

拼圖也是慢慢的增加圖板的數量，可以按月齡的難易度進行玩耍。圖形的認知能力和手指的靈活度可以培養。紙牌可以培養聽的能力，鍛煉反射神經。這些人和人壹起做的以前就有的遊戲是有效的。

學習的基礎是提問能力

以前的學習是提出問題然後找答案的行為。如果可以提正確的問題的話，就可以說是到了解決問題的半路上了。本來小孩子就是提問的達人。過了 2 歲以後會連續問「為什麼～」。幼兒都會對環境反應，並以此學習，會說話的時候，用言語想知道環境是理所當然的。

孩子開始說「為什麼」的時候，要註意不要摘了孩子的好奇心。「現在很忙等下吧！」或者「為什麼問這樣理所當然的事呢？」這樣的態度會讓孩子萎縮了。

好奇心是學習的入口，可以壹起享用。不要馬上上網查詢，問問看「為什麼呢？妳覺得呢？」。小孩子可能有意想不到的回答。我家的孩子在小的時候這樣說過「這個筆記本上寫的是再生紙，我撕了壹點，但是回不去呀，為什麼呢？」。

他說「再生，是蜥蜴的尾巴回到原來那樣是不是？」「是嗎，蜥蜴和筆記本有什麼相同什麼不同呢？」想起壹起和他這也不行那也不行的對話。孩子因為好奇心而目光閃閃的時候最好大人也要壹起乘興共感有趣。

為學習而必要的詞語力量

剛剛說的好奇心是學習的入口，還有壹個重要的那就是自學的能力。按著需要學習新知識的能力到幾歲都是重要的。不對，可以說只有學習能力才是對社會有用的。

為了學習，有必要親近和日常對話不同的文字語言世界。新的知識寫在書裏或者是網頁上都是文字語言。理解文字語言需要習慣文字的詞語和表現。所以給孩子們準備這樣的語言環境是大人の任務。

那麼讀故事給孩子聽是不是就足夠了呢。接觸書面詞語只讀故事的時間還是不夠的。有調查顯明家中的藏書數量和孩子的學力有相當高的相關性。不只是讀給他聽，喜歡有很多書的環境，父母在孩子面前讀書給孩子看。這是利用孩子模仿父母的性質。書架上排列的父母的書本什麼時候想讀看看，也是提高孩子讀書的動機。

我家的第二個孩子，小學中學年的時候看了媽媽書架上直木賞作家等的暢銷書的小說。其他的孩子也在就學前會壹個人讀書，現在親子共有同樣的書架，互相推薦覺得有趣的書。

然後家庭內的對話也是重要的。不是光省略的對話，留心用有主語賓語的句子。然後盡管用難的詞語。多聽幾次後就會用。然後，世界的話題的主題也聽聽孩子的意見，就是膚淺的想法也不是從頭否定，壹旦接受，然後問「那麼這樣的也可能發生，怎麼做？」讓其思考。光否定的話會失去欲望，停止思考。

教授思考方法

然而，很經常大人對孩子說「想壹想」，很多的孩子被說的咯噔壹下。對於孩子來說，不知道思考的方法。不知道具體應該怎麼思考。所以指南思考的方法是有必要的。

首先，思考的目的大多是為了解決問題。明確為什麼思考。然後必須整理明白自己自身受困的狀況。

比如想看電視，但是泡澡的時間到了。看完了以後泡澡的話睡覺時間變遲了。告訴他遲睡對健康不好，讓他思考怎麼做才好。電視和泡澡不能兩立那麼該怎麼做是個課題。孩子的視野比較狹窄，沒有焦點自己可能解決不了。「有沒有什麼岔開時間的方法呢？」給他壹個幫助的話，「把電視錄下來，明天看吧」也許就能找到解決的方法了。自己得的結論就會沒有怨言的遵守。走到走不通的時候，就會想改變什麼，按大人的方法給點暗示的話就好。比如說像下面這樣。

重復「那麼」引到出新的結論。

反復「為什麼」找出真正的原因。

不壹樣的要素連在壹起的話怎麼樣呢？

相反分解開的話呢？

改變平衡的話怎麼樣呢？

轉轉看怎麼樣。

極端的話會怎樣呢？

又開的話會怎樣呢？

時間差開會怎樣呢？

前提錯了的話可以得到什麼呢？

真正的目的是什麼？

提供思考方法解說思維的書在世界上有很多。我認為讀了沒有損失。在裏面找到壹些可以用在育兒上的。

想象的能力很重要

還有壹個，看了很多的小學生感到問題解決能力高的孩子有想象力。語言雖然只是文字的排列。以此為自己經驗的基礎，可以變換具體的印象。比如說很多的孩子把算數的文章問題單純的換為計算問題來做。註意到數，就來算。這樣不思考問題中的數的意思就算的話，從原來的數和差的數來合計全體的問題，卻錯成了把原來的數和差的數加起來就好。

然而，會想象的孩子，會把原來的數想成具體物體，能夠想到有差別的另壹個具體物的存

乳幼兒期通過食育追求的目標

相模女子大學
營養科學部健康營養學科 教授
提 ちはる

序言

有報告指出身心的成長，發達急速進步的乳幼兒期的營養狀態對之後的肥滿，2 型糖尿病，高血壓，循環器疾患等有關聯。在此之上，乳幼兒期的味覺和食物嗜好的基礎也被培養，這些也對將來的飲食習慣有影響，有必要通過壹生的健康，特別是預防生活習慣病的長期視點來考慮這個時期的飲食生活和營養。

然後吃什麼的同時，壹邊吃壹邊和家族朋友共享吃的樂趣，日常觀看體驗調理過程。通過和各種各樣的食材接觸的經驗的積累，孩子們把握空腹的規律，讓身心成長，五感豐富。然後這樣和周圍的人壹起吃飯，有接受多樣的食材和味覺的柔軟性，做飯和準備的意欲，體諒對方的配膳和禮儀等「飲食能力」的基礎得到培養。進而連接發展「生存能力」。就是說通過吃的行為而成立的人間關係對孩子的心靈的成長產生影響。從乳幼兒期開始飲食教育非常重要。本稿談談關於乳幼兒期的飲食教育所追求的目標。

乳幼兒期的飲食教育所追求的目標

乳幼兒期的飲食教育的目標作者以壹保證成長發育二培養運營飲食能力的基礎③提高包括人際（親子）關係的生活質量的這 3 點為了“孩子的身和心的健全培育”來提案。

① 保證成長發育

談到飲食教育可能很多人頭腦浮現做咖哩，餅乾等的料理活動，茄子馬鈴薯等的栽培活動，頭腦裏馬上浮現營養素的三色（紅，黃，綠）的分類等。有時保育所的保育老師們會問「低年齡兒的飲食教育的調理活動，栽培活動和三色分類等的實施還比較難，應該怎麼做呢」。那時候我按壹～③的乳幼兒期的飲食教育所追求的目標中「從“保證成長，發育”的觀點看，註重咀嚼力的飲食提供是重要的飲食教育」，下面做壹些具體說明。

從 1 歲到 1 歲 6 個月左右完成離乳，開始轉為幼兒食，最初的後牙（第壹乳白牙）是 1 歲 6 個月左右上下咬合（表 1）。但是，牙齒咬的面比較小，咬碎了也不能很好的磨碎，所以有比較多不好吃（不好處理）的食品。

家長，保育園的營養師和調理師，努力想怎麼營養均衡，提供好吃，安全的食物。孩子們要是沒辦法好好處理食物的話，就會「咬不動」而從嘴裏吐出來。放在嘴裏「不吞下去」「囫圇吞下」的可能性就變高。結果，不能攝取到必要的能量和營養素，不能充分的被消化吸收的可能性就高「成長發育得到保證」就變得難了。在此，這個時期被給與的食品需要根據後牙的狀態

況考慮咀嚼力的重要也是連接“成長發育得以保證”的飲食教育之壹。

吞下」的可能性就變高。結果，不能攝取到必要的能量和營養素，不能充分的被消化吸收的可能性就高「成長發育得到保證」就變得難了。在此，這個時期被給與的食品需要根據後牙的狀況考慮咀嚼力的重要也是連接“成長發育得以保證”的飲食教育之壹。

② 培養運營飲食能力的基礎

「關於保育園飲食教育的方針」4) 中的目標和內容中，「培養現在能生活得最好，並且為生涯健康的高質量生活的基本的「飲食經營能力」的培養奠定基礎。具體被期待的孩子是這樣的「肚子有規律的孩子」「想吃的愛吃的在增加的孩子」「有想壹起吃的孩子」「壹起做飯準備飯的孩子」「把吃的當話題的孩子」的這 5 個（圖 1）。這些我認為也可以換成說「培養很喜歡吃，對飲食有興趣，有很強的關心的孩子」。孩子如果是“對吃的不喜歡對飲食的興趣關心很小”的狀況的話，家庭和保育所就是有很好的飲食教育，也不能在孩子身上紮根。再比如「我們班上“肚子有規律”的孩子的達成率是 80%」等 5 個所期待的孩子的樣子，很難客觀評價的。這些我認為可以比喻為田裏的土壤。種多好的苗子種子，田裏的土壤如果不好也培養不了。（對飲食的比較少關心興趣的飲食教育紮不了根）。或者也比較容易發生田裏的土壤肥沃不肥沃比較難判斷（比較難客觀評價的話，從外部進行的飲食教育也比較難懂）。

另壹方面飲食教育馬上浮想的是「壹個月壹次的頻度實施」調理活動，栽培活動的話「培育 10 種蔬菜」等比較容易數值化。而且，可以更好的客觀評價，也更好對外部宣傳。說到飲食教育馬上想象到調理活動，栽培活動等，熱心參與的理由可能也是因為這些。

③ 提高包括人際（親子）關係的生活質量

飲食是能量和營養補給的同時和家人朋友交流的場所，也是禮儀教育的場所。對於吃飯的作用家長中也有人比較容易忘記，近年各種「孤獨飲食」成為話題，從包含人與人之間（親子）的關係的生活質量向上的飲食教育觀點看。

壹個人吃飯的「孤獨飲食」會沒有吃飯的禮儀習慣，然後只吃自己喜歡的，很難營養均衡。另壹面，家庭，朋友等壹起吃飯不僅能夠解除禮儀和營養均衡的問題，還可以促進食欲，培養交流能力。再者，在家壹邊說各種話題而吃飯的經驗，也聯系到孩子對將來家庭的聯想。

全家圍著飯桌，大家吃自己想吃的「個食」也是問題。「個食」不但減少吃沒有吃過的和不擅長的食物的機會，只吃喜歡的食物營養均衡會變得不好。在比如說 3 代同堂的家庭壹起晚飯吃肉的時候，有的時候給老年人準備薄的肉片。孩子問「為什麼只給奶奶薄的肉片呢？」，和他說明「因為有假牙，厚的肉片太硬了咬不了」，孩子就能明白“自己很容易咬的肉對老人來說太硬了咬不動”。從這樣的意識可以推想老了身體的全體機能都放下了，飲食的場面以外，也能萌生對老人和比自己弱的人有理解同情心。

這以外，只孩子吃的「子食」，為了減肥而對必要外的飲食量的限制的「小食」，只吃同樣東西的「固食」，只吃味道濃的「濃食」，面包，只吃用面粉做的面類等的「面食」也是要回避的。

家庭裏要留意避免「孤獨飲食」，壹起吃復數的「共食」可以培養「孤獨飲食」所不能帶來

的很多的心育。

圖 2

從每天提供的飲食教育而培育的

乳幼兒期空腹時就哭，說喃語，這樣要母乳，牛奶和離乳食。通過這樣反復要求得到給與的體驗感受被愛，對人有信任，和家長和保育者之間有強力的心的紐帶。這是構築基本信賴關係，從而形成留戀。乳幼兒期以後身和心也繼續發育發達，在「被愛」中感受各種體驗，這可以萌生保護自己的思想。也是萌生善待他人之心的初始。通過提供飲食來滿足食欲這個生命維持的根本，形成人的心靈相通的交往。

很多是成為大人了以後才明白通過這些而得到的。那是孩子時代的飲食經驗，比如說，小學去遠足的時候家長放的厚蛋卷的美味，做厚蛋卷時父母的姿態。想起拿便當盒的時候說「小心啊」，再度確認自己是這樣被愛著成長的。這樣內心就變得溫暖。

成為大人，對自己的狀況不滿，自暴自棄的時候想起孩童時代的食物而使挽回自尊感情。這樣的事情請家長壹定放在心裏。在保育所上班的老師也要對被育兒追趕而沒有充裕的家長們說說。

家裏家長很忙的時候總是對孩子訓斥說「快點吃」「別掉了」等。容易這樣的話吃飯也變得不快樂。保育園的職員要對這樣的人說「妳的孩子回想起食物的時候就好像想起妳不是「心能溫暖」的場景，而是浮現「煞風景」。沒有辦法回復自尊。最少周末的時候也要和孩子面對面的壹起享受食物」，這樣傳達也是很重要的不是嗎。

關於偏食

很多孩子不喜歡青椒，但是含有 β -胡蘿蔔素，花菜和菠菜也有比較多的營養素。也有人認為不需要勉強去吃，幾乎沒有營養學非青椒不可。但是，幼兒期是讓孩子的身心在各種各樣的生活環境中適應的重要時期，吃多樣食材的經驗是必要的。在切青椒和味道上下工夫，鼓勵孩子「就壹口也行吃吃看」，就是只吃壹點也誇獎「好棒！」，讓孩子自身制作能夠接納各種各樣食材的環境是重要的。

能吃不喜歡的食材的時候的成就感，被誇獎的話就更強，產生自信。這個自信和幹勁相連，對事物能向前看，能參與。比如說思考人際關係的時候，世界上沒有和自己相合的人的話，也不能「不喜歡就不往來了」，也有某些程度上需要交際的場面。就算不喜歡對方也能夠接受那個人的個性「有這樣的想法也不錯」，建立圓滑的人際關係。在學問上和工作上也是這樣。吃各種各樣的食物意義可以延續拓展到生活的各種各樣的場面，面對孩子的姿勢對以家長為首的周圍的大人來說是重要的。

全部滿足孩子的要求是重要的嗎？

對於幼兒家長的飲食煩惱，比如說「不吃白飯只吃香蕉，主食壹直都是香蕉」（1歲兒的家長），也有聲音說「不喜歡蔬菜完全都不吃，但是蔬菜汁每天都喝壹升，用來代替蔬菜」（3歲

兒的家長)。這些是「孩子想吃就給孩子吃」「孩子自己任意吃」,「不是我讓孩子吃的」。就這樣感覺“責任在孩子身上”。但是乳幼兒的理所當然的基準(量,頻度,時刻,飲食的禮儀等)還不知道的時期,或者還沒有家長的基準,或者理所當然的基準脫離標準也是經常有的。不提供恰當的飲食,就被懷疑為放棄育兒。保育所通過飲食遵守執行應當的保育實踐。通過具體例子傳達基本的基準,這以後會越來越重要吧。

結尾

有享受飲食的充裕

「吃」是滿足食欲,食欲是本能之壹。本來是很舒服的事。但是,近年從乳幼兒的家長和保育所的職員那兒收到很多關於吃什麼比較好,食物的量,偏食等關於飲食的疑問。這些內容不壹樣,但是整體的印象是都過於著急判定「好」和「不好」,過於在意分量等的數字,欠缺享受飲食的充裕。

想家長的體格個性,食欲個人各有不同壹樣孩子也是每個人都不同的。就是同個小孩每天的身體和心情都會變化。「這個好?不好?」「○g可以○g不可以」,育兒書和因特網等的情報機械式的對合到孩子身上,把享受飲食,開心享受美味變得難了。旅行也是不是按最短路程到達目的地,半路拐到別的地方,遇到預想不到的風景和享受和所遇的人的對話可以加深對旅行的回憶。育兒也是這樣那樣,在不斷的試行錯誤中進行。快樂和辛苦都是育兒的趣味所在。然後家長和保育所的職員不要著急得結論,通過飲食好好面對每個孩子,心和心壹邊交流壹邊慎重的關聯是真正尋求的。

參考文獻 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: 乳幼兒栄養の基本之栄養指導、小兒科臨床、62 卷 12 號、2571-2583 頁、2009 4) 材団法人こども未來材団:「保育所における食育の計畫づくりガイド」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、平巖幹男: 新訂版 やさしく學べる子どもの食、66-74 頁、診断之治療社、東京、2012

表 1 孩子的牙齒的萌出時期和咀嚼機能

生後 6~8 個月左右	開始長乳牙
1 歲左右	上下各長 4 個前牙，用前牙咬食物，記住調節壹口的量 後牙還沒有長，牙齦有點腫大的程度 用後牙咬，需要磨的食材因為調理形態，如果不能把食物處理好的話，會就這麼從嘴裏吐出來，或者就放在嘴裏吞不下去，壹口吞下去等等
1 歲以後	開始長第壹個乳牙（最初的後牙）
1 歲 6 個月左右	第壹個乳牙可以上下咬合 但是，第壹個乳牙咬的面比較小，咬碎了也不好磨碎-難吃的食品比較多
2 歲後	開始長第二個乳牙
3 歲左右	後牙的咬合安定了，磨合得可以白磨了，就可以攝取和大人相近的食物。

■執筆者介紹

高橋 公英 (たかはし きみひで)

千葉大學工程系畢業後，壹邊在大映像機器制造廠開發數字照相機，因為女兒的應試對教育感興趣，壹邊做家庭教師和幼兒教室的顧問，做オー兒アバウト的向導和初中應試鐵人會的作者執筆 Web 報道。現在壹邊在幼兒園工作，運營民間小學生保育，每天指導小學生。有 4 個小孩，其中二人已經東京大學畢業。

<主要的著作>「初中古たためし 鉄人的志願方向学校完全黄占い法」(晶文社)，「高中入閣行使罪杯兒差別開！用地滾球合在壹起記理科 80」(KADOKAWA)，「親子壹起看的面試模擬 小學應試版」「不失敗的面試模擬 初中應試版」DVD 監修

堤 ちはる (つつみ ちはる)

日本女子大學家政系食物專業畢業，該大學大學院家政學研究科碩士課程學習結束。東京大學大學院醫學系研究科保健學專業課程碩士·博士課程學習結束。保健學博士，管理營

養士。青葉學園短期大學專職講師，副教授，期間到美國哥倫比亞大學醫學系留學，任過恩賜財團母子愛育會日本兒童家庭綜合研究所母子保健研究部營養擔當部長，從2014年，相模女子大學營養科學系健康營養專業教授，兼職該大學大學院營養科學研究科教授。
<近著(共著)>「支持育兒·孩子成長的食物和營養」(萌文書林，2020年)，「保育士等提高工作能力進修文本 4 飲食教育·過敏對應」(中央法規出版，2020年)，「安心，，貼心 最新斷奶食全向導」(新星出版社，2019年)，「臨床營養學 改訂 第3版」(南江堂，2019年)。『有必要支持孩子「吃的樂趣」-為了需要特別關懷的孩子的營養關懷·管理 - (建帛社，2018年)等』。

■協助園

封面：世間尊院幼兒園（東京都杉並區）

■「健康教育」概要

季期刊「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