

## 特集

# 生きる力は 楽しい食卓から

今回の特集では食について一緒に考えようと思います。食と一言で言つても大変に広い内容ですね。食育という言葉が一般的になつてずいぶん経ちましたが、食育への取り組み方にも種々様々あります。玄米食の給食をつくる、野菜を栽培・収穫して食べる、自分達で料理をして食べる、命を育て殺して食べる、身体にいい食事や栄養について考える、はたまた食事のマナーについて知るなどなど、幅広い考え方と実践があります。

今回の季刊まいづるでは、食と言つても「何を食べるのか」ではなく、「どう食べるのか」の話をしたいと思います。食事への向かい方や食卓の雰囲気、子どもへの声のかけ方などを中心に話を進めています。しかしながらその他にも、皆さんから書いていただいアンケートではたくさん悩みが見受けられました。なるべく皆さんのが楽になるようにと思い、Q & Aのページも設けていますのでどうぞご覧ください。

さて、皆さんのお家の食事風景はどんな感じか、思い返してみてください。次に例として3つの食事風景を描いてみます。これ、うちの食卓と似てる。いや、うちはもつとこうだ、などと、考えるとつかかりになるかもしません。





前ページに3例の食卓の風景を示してみました。

ひとつめの食卓は、栄養バランスもよく考えられ、手間暇をかけて作った立派な夕飯。両親の関心は行儀よくきれいに食べる食事マナーのことや、苦手なものも含めてしっかりと食べること。静かで落ち着いた雰囲気の食卓ですが、聞こえるのは両親の注意する声です。

ふたつめの食卓は、冷蔵庫にあつた食材を入れたちよつと手抜き鍋の夕飯。べはたぶん雑炊。今日あつたことや好きなマンガの話題などでおしゃべりが盛り上がっています。鍋についての感想も。これは嫌だと言う食材や残したものは食べれる人がもらっています。

三つめの食卓は、家族メンバーそれぞれが食べたいもの（食べれるもの？）を用意した朝食。お父さんは食パンをかじりながら出勤の準備。男の子はふりかけご飯、女の子はメロンパンを食べています。お母さんは家事で忙しく、朝はんは食べません。テレビがついており、朝のニュースや天気予報が流れています。

いかがでしようか。まるつきり同じではないにしても、「こういう傾向はあるなあ、と思う食卓はありませんか。食卓に良い悪いを言うことはできません。同じように、理想の食卓というものもありません。なぜなら食卓とはそのまま各家庭の文化と言えるほど、それぞれの家庭（特に両親）の考え方が如実に表れるものだからです。誰であろうが人の考えを否定することはできません。

ただ、私たちは親として教諭として、子ども達に毎日接する者でもあります。子どもたちにとってその食卓はいいものかどうかを語ることはできますし、いい食卓によって何が育つかを論じることもできます。

幼稚園の発刊する冊子の特集ですから、子どもたちにとつての食卓という視点で考えてみたいと思います。

食事を通して、子ども達に育つてほしいものとはいつたいたいなんでしょう。「しつかり食べて強くたくましい身体になること?」「栄養や食の安全についての知識を得ること?」「食材や料理をしてくれた人に感謝を持つこと?」「食事のマナーを身に付けること?」「料理する技術を会得すること?」思いついたものを並べてみましたが、まだまだありますですね。

しかしよくよく考えてみれば、もっと根源的な願いに行きつくはずです。それは、食事への関心を持つことです。もう少し具体的に言うと、食べること（もしくはその場）を楽しいと思うことや、準備（食材の調達や料理など）から関わるとよりおいしくより楽しいと知ることです。なぜならば、食への関心が育たないまま料理やマナーや食の安全について教え込んでも、親から自立した後自ら進んで料理するとは思えないし、きれいなマナーも空しいものでしかないです。反対に言えば、食への関心さえ育つていれば、いずれ栄養や安全について必ず考えるようになるだろうし、食材への感謝も生まれ、感謝があれば心からのマナーを自ら守りたいと思うでしよう。料理への垣根も低くなるでしよう。「食への関心を持つこと」とは、そのまま「食をおろそかにしないこと」と言い換えることができます。それが薄れると、「食」をどうでもいいことに思つてしまします。

ほとんどの親は自分の子どもや孫よりも先に死ぬでしよう。次の世代に色々なものを引き継いでいくのも親としての役割の一つです。料理の技法や知識、マナーを含めた「食文化」を伝えていくことも大事ですが、まず幼児期には、「食べることって楽しいことだ」という思いを深めてほしいと願います。そしてそれが長じて「食への関心」となり、関心の深まりを伴う「食文化」を引き継いでいつてほしいと思うのです。

さあここまでくると、幼児期の食に関する優先順位が見えてきましたね。一番大事なことは何なのか。それは、何を食べるか（食べさせるか）

ではなく、どう食べるか。食事すること 자체が楽しいと思えるような食卓をどうつくるいくか、なのです。

食事の根本的なことについて語つてきましたが、それは言つても親の悩みは尽きないものです。そんな簡単に楽しい食卓にできれば苦労はありませんね。前回みなさんに書いていたアントケートでも、「好き嫌いが多い。どうやって食べさせたらいいのか」「野菜を食べない」「小食でなかなか食事が進まない」「食事に集中しない」などなど、日々の食卓の中で悩みがある様子がよくわかりました。そういうことでイライラしていると、親自身が食卓を楽しいと思えず、それがどうしても家族に伝わってしまいますよね。そうした悩みが少しでも軽くなるような答えを後のページに書いていますので、どうぞお読みください。

それでは楽しい食卓であればマナーや食べるもののことを気にしなくていいのでしょうか。それに関しては各家庭の文化、考え方が色濃く出る場面でしよう。もしくは親自身が食についてどんな関心を持つているのか、が強く影響すると思います。好き嫌いがあるのは仕方のないことですし、お腹がいっぱい残すことも生理的に仕方のないことです。多少食べ方が汚くてよくこぼすというのも子どもなら当たり前のことです。しかし食事中のウロウロや遊び食べは、「いただきます」という感謝の気持ちがあまりにも感じられず残念に思います。何を食べるのかに関しては、食べ物を何と考えるのかで内容が大きく変わるでしょう。食べ物＝栄養ではありません。そう考えた時の究極の形はサプリメントでしょ。そうではなく、食べ物＝生き物なのです。自分以外の命を取り込んで私たちは命を繋いでいるのです。そう考えると自ずと感謝の心も生まれてくるでしょう。ただし、毎回の食事でそういうことを確認していたらなんだか堅苦しくなってしまいますね。時々再確認するくらいで、普段はとにかく楽しく食べる」とを第一に考えるといいと思います。

さて三つめの食卓の問題はどこでしよう。それは「個食」です。人間を人間たらしめているものは、直立二足歩行や道具をつくるなどいくつもあるでしょうが、その中でも重要なのは「共食する」ということです。人間は他の動物に比べて格段に高い共感能力を持っています。人が喜んでいる姿を見て喜ぶ、という心の機微も他の動物にはなかなか複雑な感情です。実は、自立したもの同士で自分よりもいい食べ物や多くの食べ物を相手に分け与える行動をとるのは人間だけと言われています。

大昔から人間は、家族や群れにもたらされた食べ物を分け合うことで生き延びるという戦略をとつてきてここまで発達発展することができます。また分け合つて同じものを食べること、その喜びを共有することによってさらに社会性やお互いのつながりを深めることもできます。それこそが、「共食」がヒトを人間にする重要な事項の一つであるという道筋です。「孤食」はもちろんのこと、その場にいる構成員が別々の物を食べるという「個食」が常態化した生活も、そういう意味で人間性の危機ともいえる事態なのです。「個食」は外食や中食くらいにとどめておく方が、子どもを人間として育てていく子育て中の家族にはふさわしいと思われます。

なかなか堅苦しい議論になつてきましたね。まあこんな難しいことを考えなくても、要は「楽しく食べよう」ということさえ意識においておくだけで十分です。どんなことでも「〇〇しなければいけない」「〇〇してはいけない」と考えると、どうしても強迫観念にとらわれて緊張とイライラが強くなってしまうのです。食べれるということはいいことです。みんなで一緒に食べることは幸せなことです。私たちがそのこと自体に感謝しつつ食卓につけば、自ずとその場の雰囲気も和らぐことでしょう。肩の力を抜いて、幸せない時間をお過ごしてくださいね。

## 肩の力をぬくためのQ&A

Q 好き嫌いがあるけど、どうしたらいい？

A 食べ物を苦手だと思ってしまう理由は、味が嫌、食感が嫌、見た目がどうも嫌、食べたことがない、など様々です。成長につれて好みも変わってしまいますし、偏食があるからといって本当に成長に問題が生じることがほとんどないといつてもいいものです。食べなくても気にせず、何回も食卓に出して、時には素材の切り方や調理方法を変えたり、盛り付けを変えたりし、「おいしいよ」「お母さんはこれ好きなんだ」などと言葉を添えていくことで何か月、何年かたつとクリアしていることが多いです。大人でも好き嫌いはありますよね。子どもならなおのことあるでしょう。無理に「食べなさい」とプレッシャーをかけるより、食べられるものをゆっくり増やしていくのだと、ゆったり構えることが必要ではないでしょうか。

食べ物への情報がない子どもは、知識ではなく、色・におい・味覚で判断します。

最近の研究によると、人は、お母さんのおなかの中にいるころからすでに味蕾（味を感じるところ）ができていて、羊水の味を感じしていることがわかつているそうです。そのおかげで、赤ちゃんは母乳に

ある、エネルギー源としての「甘味」と「うまみ」、体液のバランスを保持するためのミネラルのあじとしての「塩味」、を受け入れることができるそうです。しかし、「酸味」と「苦み」は生まれたもののままで本能的に「酸味は腐敗」「苦みは毒」と判断され受け入れにくいものだそうです。小さい子ども達が酸味や苦みが多く存在する野菜が苦手というのもわかりますね。苦みや酸味は、知識が増え

て継続的に摂取することで、旨みとして感じられるようになつていきます。子どもは目、鼻、口で危険は物を判断しています。まず色。そしてにおい。味覚は最後の砦です。口に入れる前に判断した方が安全ですね。たとえば子どもは「緑」という日本語を知らなくてピーマンやパセリなど緑の野菜を嫌います。緑の野菜や果物は圧倒的に未熟であることが多いから嫌うのです。どの野菜や果物は熟すると赤や黄色に変わります。未成熟の野菜を食べて死ぬことはありませんが、少量の毒を含むものがあります。微量な毒に敏感な子どもは反応しているにすぎないからです。また、発酵食品は、その食品が好きな人は「発酵」、嫌いな人は「腐敗」と認識してしまいます。子どもは、発酵食品に限らず、ネギやニラなどにおいが強いものを本能的に拒否してしまいます。何を食べるか本能で判断している子どもは本来は偏食ではないでしょう。子ども達は沢山の食べ物に出会い、食べられるようになつっています。

Q 小食なんですが大丈夫？

A 「小食」ではないかと疑う場合の多くが、大人が「期待する量」よりも少ない場合が多いです。その場合「食べさせること」に熱心になつてしまいそれが子どもの食事嫌いをもたらし、小食をより一層進めてしまうこともあります。病気になりやすいとか元気がないとかそういうことがあれば、食事の量やバランスのことも気にすべきかもしれません。「この子は燃費がいいのだ」と割りきると現状を明るく受け入れられるかもしれませんね。食事は、楽しくリラックスした雰囲気の中食べることで心や体にとっていい栄養がより得られます。

あとは、美味しく食べようと思つたら、食べ物を美味しく食べられる身体が整わなければ食べられません。その身体は生活の中で作られます。沢山体を使って遊んでいるかな、おやつの量や質はどうかしら、早寝早起きできているかな、などなど、もう一度生活を見直してみて

もいいですね。子どもにとつて（実は大人にとつても）最高の調味料は「空腹」です。「おなかがすいた」という感覚をしつかり感じることは健康である証拠。「少食で心配」「食事に集中しない」という悩みがある方は、まず「おなかがすいたー」と言わせる工夫から始めてみるといかもしません。

近年、子どもの孤食が増えていると言われます。孤食とは、子どもがひとりだけ、あるいは子ども達だけで食べることをさしています。年齢が上がるにつれて、家族と一緒に食べるご飯はあたりまえではなくなつていてるそうです。孤食の反対で共食があります。共食の効果として、私たちは多くの食べ物を食べるようになります。実験的にも確かめられています。ただ、人間は共食する相手を選びます。誰とでもいいからとにかく一緒に食べれば、たくさん食べられるというわけではありません。家族のように親密な他者が共食相手なら食べる量は増えるのですが、初対面のようにあまり親密でない他者が共食相手だと、むしろ食べる量が減ることもあります。家族みんなで食卓を囲むことを大事にしていくといですね。

## Q 食事マナー

A スプーンや箸の持ち方、こぼさず食べる、遊び食べしないで食べるなど食事のマナーを身に着けてほしいと思う家庭がほとんどだと思います。そこだけ注意してみるとそれだけが気になり楽しい食事ではなくなってしまいます。まずは子どもがしてみたくなるような環境を作つてあげるといいですね。例えば、遊び食べしないようにテレビを消したり、大人が座つてきちんと食事する姿を見せたり（大人が食事中、スマホ見てませんか？）すると変わるかもしれません。遊び食べせず集中して食べるためには、何より空腹が一番！空腹になるようしつかり身体を使って遊ばせて下さいね。

## Q おやつはどんなものを選んだらいい？

A 「おやつ」といえばお菓子というイメージが定着していますが、本来のおやつは「八つ時」（3時）に食べるもので、小腹が空いたときの4回目の食事のことです。こどものおやつは食事として考えられるものを選んでほしいです。ですからおにぎり、サツマイモの蒸かしたもの、おもちなどを選んであげるといいですね。「お菓子でないとかわいそう」というのは、大人の発想です。大人は空腹を満たすだけをおやつに求めていませんよね。お腹が空いていなくとも甘いものなどで心を満たされることを求めています。しかし、子どもはそうではありません。空腹を満たしてくれるもの食べたいのです。大人が自分のものさしで判断して、わざわざお菓子を用意する必要はありません。エネルギー源のでんぷんが不足すると、子どもは甘いおやつやジュースを欲しがります。これらのおやつやジュースにはたくさんの砂糖や油が入っています。きわめて高カロリーで味が濃いため、食べると食事がとれなくなつてしまふこともありますし、味覚への影響へつながります。子どものことを考えてどんなものを選ぶかもう一度考えてみてもいいですね。

挨拶は小さい時から大事にしてほしいです。「いただきます」「『ちそうさま』の挨拶は毎回言っていますか？食事の時の挨拶がある国は、世界でも珍しいのは知っていますね。「いただきます」の意味は私たちが頂く植物や動物という命あるものを私の命にさせて“いただきます”という意味と、食事を作ってくれた人への感謝も入っていると思います。さらにいえば、その食材を育て収穫してくれた人、運んでくれた人の労力への感謝も忘れずしたいですね。日本古来からあるこの挨拶はぜひとも大切な習慣にしたいものです。

## 幼稚園での子どもと食

幼稚園の中で子ども達はたくさんの食育に触っています。一部ではあります、紹介します。

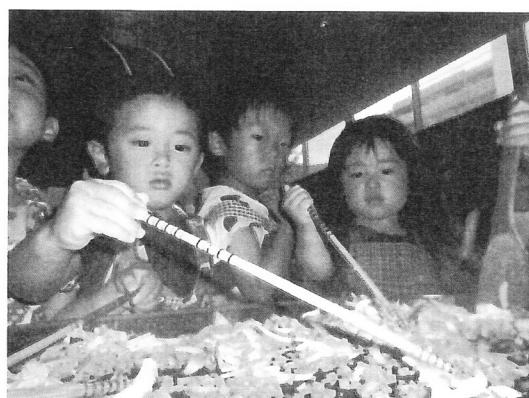
### ○料理ごっこ

舞鶴幼稚園では料理を自分達で作って食を楽しむ活動に取り組んでいます。自分達で作ることで、食に対する楽しさから親しみを感じ、「食べる」ことへの喜びにつながります。

はじめに作り方を見るだけでなく、材料そのものの匂いを嗅いでみたり、触ってみたりします。五感を使って材料への親しみを感じています。普段お家でもなかなか作らないメニューもたくさんです。今回は「味噌づくり」の様子をお話します。味噌づくりでは、まず塩と米麹（こめこうじ）を混ぜ合わせます。麹の匂いを嗅いで「くさっ！」という子や、こつそり手についたものを舐めてみる子、友達につられて恐る恐る舐める子…。結局ベロベロ舐めて、十分に麹に親しんだら、次は大豆を煮て柔らかくなつたものをつぶす作業です。グループで協力して調理する機会も増えます。「10回混ぜたら次の人と交替ね」「○○ちゃんが材料入れていいよ」「歌を歌い終わったら次の人に代わろうよ」など、子ども同士の会話や決まりごとも出ています。



米麹と塩を  
混ぜたもの、  
大豆を煮たも

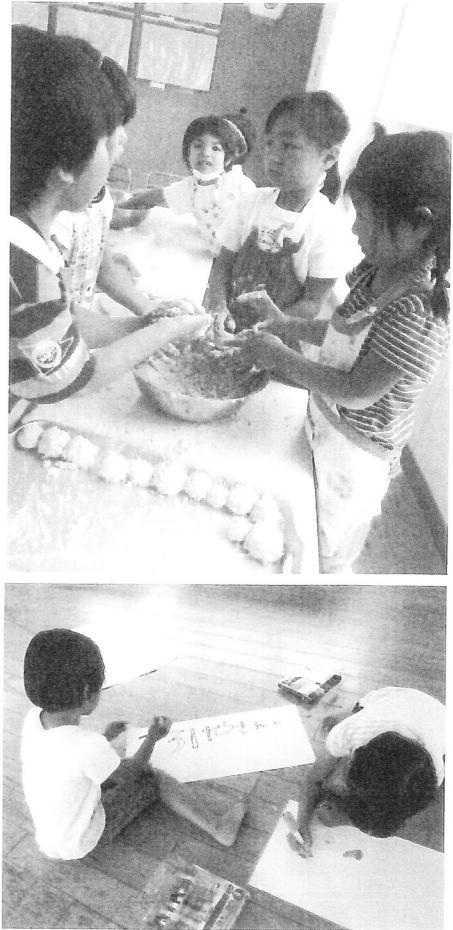


のを混ぜ、丸めて瓶に投げ入れるのも面白い作業です。しかし子どもによつては、大切に大切に瓶にお供えする子もいます。  
ちぎる、丸める、切る、混ぜる、炒めるなど様々な方法で調理をします。道具を使う時に注意することは毎回教師からも伝えますが、「持つ手は猫の手」「包丁を持ったまま動くと危ない」ということは実際に道具を使うことで身についていきます。

「ここでもう一つエピソードを。日頃どろんこ遊びや泥団子作りをしている子はコロッケづくりがとつても上手です。特に丸める作業はまさに泥団子作りそのもの。団子を丸めて水にくぐらせ、小麦粉やパン粉をまぶす作業はサラ砂をかけるようです。途中からは子ども達だけで何個も何十個も作つて盛り上がっていました。

みんなで作つた料理には思い入れがあるようで、「いつもは食べないんだけど今日は食べられたよ」と嬉しそうに教師に伝えにくる子もいます。そして、食べられたという喜びが自信につながっていきます。

料理ごつここで作つたものを看板に描いて、「〇〇やさん」になることがあります。食べた後にはその看板でお店屋さんごっこが始まるのです。



## ○旬のものを食べる

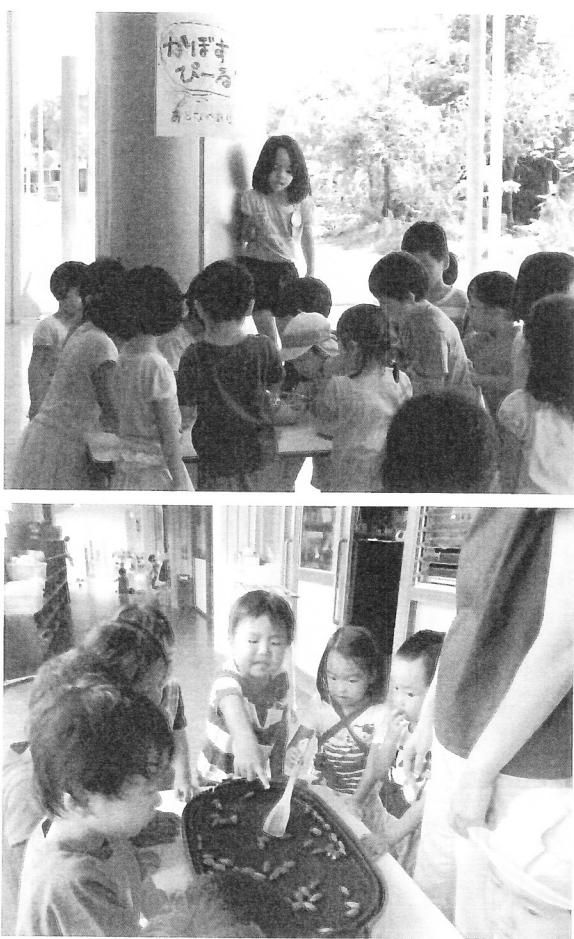
幼稚園の園庭には色々な野菜や果物がなります。  
ぶどうやりんご、むかご、いちご、さくらんぼなどなど。真っ赤な口を

していると、だれが桑の実を食べたかすぐにわかります。眞っ赤な口を大きくなるまで待つて、おいしく食べられるようになつたらみんなで食べよう」という約束ことがあります。子ども達は美味しそうな果实を見ては「もう少しかな?」と食べごろを楽しみに待っています。旬になるまで待つて食べたものはとてもおいしいです。

## ○畑で育てる

花組から畑や鉢植えで野菜を育てます。トマトやキュウリ、トウモロコシなどの夏野菜や、人参、大根などの冬野菜、芋なども育てます。育てると興味や愛着がわきます。

日々の水やりや草切り、声かけを大事にしながら「野菜を作る」経験をしています。天候によつてなかなか上手く育たないこともあります。



ドングリを炒つて食べたり、吊して干していた干し柿をお茶と一緒に食べたりしています。「干し柿があるからお茶会をしよう」とお知らせすると、テラスに花組から光組まで一列に並び、たちまち大行列ができます。

ゴーヤを持ってきた子がいれば炒めて食べたり、ヨモギが畑に生えていたら湯がいてヨモギ団子を作つたりします。「あゝ美味しかった」「もう食べに行つた?」という子ども達の会話を聞いていると、みんなで少しずつ分けて食べることも喜びにつながっているように思いました。

しかし、できた野菜を採り、みんなで調理して食べると、「おいしい!」「なんかあまい!」という声も聞こえます。「おいしい」「嬉しい」という気持ちを友達と共に感する機会となっているようです。

ピーマンが苦手だった花組のS君。幼稚園のプランターで育て収穫し、クラスの友達と炒めて塩コショウで味付けし食べました。「美味しい」「美味しい」と手を伸ばして食べる友達の姿をみて思わず手を伸ばし食べてみると一緒に「美味しい」と共感。そこから食べられるようになりました。(家で同じようにしても違うと言っているようですが)。その後、隣のクラスでピーマンを炒めている匂いがすると「ピーマンの匂いだ!」と話すS君。「S、ピーマン食べられるようになったんだ」と友達と話をする姿を見て、食べられるようになり少し自信にもなったのだと感じました。

サニーレタスを収穫した時は、ドレッシングをその場で子どもと作りサラダにして食べました。まだまだ食べたい子ども達。残ったドレッシングをべロべロなめるだけでなく、芯だけのサニーレタスを見て早く大きくなるよう、水やりしていた子ども達でした。

## ○お弁当の時間

お弁当の時間になると、テーブルの上にお弁当を広げ、友達と「何が入ってる?」と見合つたり、楽しそうに食べたりしています。一緒に食



べたい友達と食べる日、グループで一緒に食べる日、時にはシートを広げて外で食べたりテラスに椅子を並べて食べたりする日もあります。近くの友達と「食べ終わったら鬼ごっこしよう」と約束してしたり、昨日あつたことを話していました。お互い話さないけれどぴったり隣に並んで安心して食べています。お弁当の時間がコミュニケーションの時間でもあります。

仲間と食べる中で色々なことを学んでいる子ども達です。お弁当箱のご飯粒を一粒も残さなかつた子をみんなの中でも認めると、「僕も」「私も」ときれいに食べようとする姿がたくさん見られました。

## ○おにぎり弁当

週に一回、週初めにおにぎり弁当の日があります。メニューは、簡単で旬の野菜が入っているもの。特別なものではないし、簡単に作れるものがかりです。子ども達はいつも「今日のおかずは何ー?」と楽しみにしています。

毎週一品、お母さん方の有志で作って頂いていますが、中には「これなにー?」「初めて食べたけど美味しかったからおわりした」と言いくる子もいます。いつもは食べないメニューもあり、新鮮なようです。みんなで同じおかずを食べることもまた楽しんでいるように感じます。家でもさっそくまねして作ってくださった方もいて、子ども達の味覚が広がるだけでなくお母さん方のレパートリーも増えていくんだと思います。