



麻布幼稚園だより 2月号

平成27年1月30日

港区立麻布幼稚園

園長 大島美知代

「食育」の大切さ

園長 大島 美知代

「食育」の歴史を調べてみました。

明治時代、幼児教育の基礎として五育(知育・徳育・体育・食育・才育)がうたわれていたそうです。御茶ノ水女子大学附属幼稚園が開園した頃の話です。そのころから幼児期の教育の中には、「食育」が大切にされていたようです。

2005年の食育基本法制定以来、再び「食育」という言葉がクローズアップされています。「食育」というと、皆さんはどんなことを考えますか。

「食育」とは…幼児期に何を食べさせると栄養が取れるか?でしょうか。どのような調理法が幼児に適しているか?でしょうか。「食育」とはどんなことでしょうか。

「食育基本法」では、「食育は生きる上の基本であること」また「健康な食生活を実践できる人間を育てる「食育」を推進することが求められている」(総則)としています。要するに「食育」とは、「食を通して人間として生きる力を育む」ということです。

当初、食育は「何を」食べるかという栄養学的アプローチが一般的だったそうですが、近年では「いかに」食べるかというアプローチも見直されています。「三つ子の魂 百まで」という言葉があります。皆さん自身も身をもってそう感じているのではないのでしょうか。私もその言葉の通りだと感じている一人です。私の祖母は新潟で生まれ育った人です。母も働いていた私の家庭は、祖母が食事を作ってくれ、その食事で私は育ちました。新潟の味というのでしょうか、煮物、漬物中心の和食で、今でも煮物やぬか漬けが大好きな私です。小さい頃、祖母に作ってもらったおかずの味や祖母と一緒に食事をし、私の話を聞いてくれた情景を今でも覚えています。

話は戻ります。

近年は「いかに」食べるかを正しく教えることが親の大切な役割だと言われています。現代は親も忙しいからなのか、食物が豊かにあるからなのか、子どもが一人で食事をしたり、好きなものだけを食べたり、ゼリー状のものやビスケットのような食品で食事に変えてしまったり、というような状況も見られるようです。

まず乳幼児期は「食べることの基礎」を教えることが基本です。離乳食期(1歳から1歳半)には唇の使い方を教えます。特に上唇の使い方が大切で、スプーンで離乳食を与える時に、上手に上唇を使って食べ物を口の中に入れるように訓練するとよいそうです。そしてその後、「手づかみ食べ」をさせ、一口の量や食べ物の感覚を覚えさせます。乳歯が生えそろう3歳児ごろには食べる姿勢や左右バランスよく、かつリズムカルにかむように訓練をします。それによって、口の周囲の筋肉が発達し、いわゆる口呼吸ではなく鼻呼吸ができるようになるのだそうです。学童期になれば、感覚や社会性を教えることも重要です。

乳幼児期に特に大切なことは、多種類の食品に親しむこと、そして五感(視覚・嗅覚・触覚・味覚・聴覚)をフル活用して美味しさの発見を繰り返す経験が必要です。食事を見て楽しみ、香りも楽しみ、陶器や漆器なども口唇に触れさせ、しっかりかんで風味を味わい、かんだ感覚や音まで楽しむことが重要です。また、楽しく食べることも大切です。特に学童期は、朝食の摂取などの食生活・食習慣を身につく大切な時期です。孤食、個食、濃食、子食、粉食、小食、固食などはなるべく避けたいものです。外国の方は祖国の食文化を大切になさっていると思います。日本人は日本人の食文化を大切にこれから一生の健康に過ごすために、子どもに「食育」をしていきましょう。

