

# 子どもと一緒に楽しく食育

「やってみたら」「なんだ」「私もできてきた」「が生きる力を育てます」

ごはんを食べた後には力がみなぎって、「さあ、やるぞ」と意欲が出てきますね。食育は、生きる上で大事な基本。丈夫な体をつくる望ましい食習慣を子どもに身に付けさせましょう。また、いっしょに料理をつくるなど家族とのふれあいの中で、子どもの栄養もとりまじりましょう。

**Point 1** **食品や食べることに関心をもちまじりましょう**

ここで、どのようにつくられた(収穫された)ものか、どのように食べたらいいか...などを話題とし、食品や食べることにへの関心を少しずつ高めまじりましょう。

**Point 3** **いっしょに食事をとりまじりましょう**

最初は野菜を洗ったり皮むきのお手伝いでもいいのです。子どもが調理に興味を持ったなら、本物の器具を使わせまじりましょう。

**Point 4** **いっしょにお買い物に!**

切り分けられた状態ではなく、食材の全体像を知りたい機会です。地元産の食材もわかります。ついでに食べ方や選び方もわかります。



**Point 2** **楽しい食事ですぐやがて!**

食べ物と楽しい出会いをしましょう。子どもが自分で食べることができると達成感を大切に。全部食べた達成感を大切に。

**Step up 1** 火や包丁を使う時は危険の避け方を説明し、次に使う方を教えます。  
**Step up 2** 危ないからダメではなく、本物の体験が大切。子どもの「なんでだろう?」は科学する心の芽生えですから大切に。



**Step up 1** 地元でとれた新鮮な野菜や魚を選ぶことを勧めましょう。

**Step up 2** 例えば、キャベツは同じ大きさならずっしり重いもの、レタスは裏側の切り口がみずみずしいもの、魚は目が生き生きしているもの...等のポイントを教え、子どもに選ばせましょう。

**Step up 3** 慣れてきたら、子ども1人でお買い物。達成感を感じさせる機会です。

**Step up 1** 学校や幼・保育園であったことなどを話題にしなが、楽しく食べましょう。お父さんやお母さんが食べた給食のこと、調理体験、学校農園でつくった野菜のことなども話してみよう。

**Step up 2** ひと口、20~30回は噛むようにしましょう(肥満の予防になります)。



**Step up 4** 調理や買物のお手伝いが終わったら「ありがとう」「よくできたね」は忘れずに。「私もできて」という子どもの達成感を育てましょう。



## 驚きや感動がいっぱいの食育 高岡市立野村小学校の取り組み

(09年度全国学校給食甲子園・特別賞受賞)  
野村小学校では、平成20年に栄養教諭が配置され、子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせるよう、学校・家庭・地域が連携した食育を推進しています。具体的には、野菜の栽培や鮎の稚魚の放流、鮎のつかみ取りなどの体験活動を取り入れ、五感を通して食や命についての学んでいます。学校農園でサツマイモ、鉢植えてナスやピーマンなどを栽培し、家族と一緒に土にも水やりをしています。また、給食室前にタケノコや葉付きのサイモなどいろいろな野菜を直に展示し、生長の過程を見たり、実物に触れたりできるように工夫しています。

一方、保護者を対象に給食試食会を開催したり、地域の食生活改善推進委員の方々の協力を得た親子料理教室を実施したりすることにより、親子でふれあい、コミュニケーションを深め、家庭の食生活を見つめ直す機会を設定しています。このような活動を通して、2学期には給食で残りかちだった野菜の献立を食べる子どもが多くなり、苦手なピーマンを食べるようになって、「残食ゼロ」を目指す学級が出てきたりしています。今後も、栄養教諭が中心となり、家庭や地域の理解や協力を得ながら、全校が一丸となって、驚きや感動がいっぱいの食育を進めていきたいと思います。

**富山県からのお知らせ** 県内の栄養教諭を増員!  
現在15名の栄養教諭を、平成22年度には20名に、23年度には25名に増やし、食育の推進を図り、望ましい食習慣の形成や地産地消を一層進めていきます。

## 子育てと食事に関するQ&A

子育て中、食事で悩むことがあります。代表的な悩みと答を挙げてみました。下に紹介するホームページにはヒントがたくさんありますので、ご覧ください。

- Q. そろそろ離乳食を始めようと思っているのですが、雑誌で見かけるような手の込んだメニューを毎日作れるか心配です。(6~8ヵ月頃)**  
**A.** 離乳食は、大人の献立から取り分けると簡単です。みそ汁、スープ、煮物などには離乳食に向く材料を加え、具材が軟らかくなったら少量取り分けます。その後、大人用に味付けをし、赤ちゃん用に取り分けた分は、スプーンでつぶせば、立派な離乳食になります。
- Q. 食事の途中から、お皿の食べ物をにぎったり、ぐちゃぐちゃにして遊び始めます。(1歳頃)**  
**A.** 途中から食べ物で遊び始める、用意した食事を半分以上残す、気に入らないと口から出すなどは、乳児の普通の姿なのかもしれません。自分で食べたいという気持ちをも大切にしながらも、食べたがらなくなったら、食事を切り上げましょう。
- Q. おやつをたくさん食べます。おやつはほとんどに思っているのですが、なかなかうまくいきません。(5~6歳頃)**  
**A.** 甘いお菓子の食べすぎは、次の食事に影響し、甘い飲み物も空腹を感じない原因となります。おやつは市販の甘いものと決めつけず、おにぎりや蒸し芋、野菜スティック、チーズ、ゆで卵など栄養のある食べ物を用意するのはいいですね。栄養摂取量を、1日単位で考えてみましょう。

もっとく(レシピ集) <http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/mogumogu/mogumogu.htm>  
子育てQ&A <http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/faq.html>  
メール相談アドレス [c-care@esp.pref.toyama.lg.jp](mailto:c-care@esp.pref.toyama.lg.jp)

## 坂本先生の本プレゼント

坂本先生と出版社のご協力を得て、ここに紹介する2冊を各3名にプレゼント。

お名前、ご住所、電話番号、ご希望の本を明記し、ハガキで下記にご応募ください。なお、本号の感想もお書きいただければ幸いです。

「子どもとマスターする37の調理の知識」(合同出版) 調理器具の使い方や食材の下処理の仕方をイラストで説明しています。

「子どもがつくるほんものごはん」(クレヨンハウス) 35種類の料理のレシピが、イラスト入りで紹介されています。

宛先 〒930-8501 富山県教育委員会生涯学習・文化財室 かわら版「ほっとタイムス」プレゼント係 (住所記載は不要です)  
■前号のプレゼント当選者 教育委員会より厳正に抽選し、下記の方が当選。絵本をお送りしました。「てぶくろ」古山純子さん、「ちいさいおうち」坂上夕子さん、「しろくまちゃん」のほっとけき「高藤恵美さん」、「ひとねごころ」池田真由美さん、「はらぺこあおむし」越後弥生さん、「11びきのねこ」皆川かたさん

## 一緒につくって 一緒に遊ぼう!

簡単な材料で楽しい手づくりおもちゃが完成。「わあー!すごーい!」と子どもはニコニコ。

### おさかなシューター

**材料** 紙コップ2個、傘袋(雨の時、濡れた傘を入れる袋)、ビニールテープ(セロテープ代用可)、ハサミ、カッター  
※傘袋はホームセンターなどで販売されています。(100枚単位)

**作り方・遊び方**

- 1) カッターなどを使って紙コップの底に穴を明け、底全体をハサミでいっぺんに2個とも切り抜く。
- 2) 1個の紙コップを底側から傘袋に入れ、コップの内側に傘袋を5mmほど折ってテープで3、4カ所とめる。もう1個の紙コップを内側に入れ、飲み口のところにテープでとめる。
- 3) コップの口を持って、速く投げつける(傘袋に空気がたまって筒状になり、鯉のぼりが空で泳いでいるみたいになる)。

## 番外編 家族でチャレンジ プランターでピーマンをつくろう

5月上旬、ホームセンターなどから苗を買ってきて植える。苗の根と肥料が触れないように。(畑から土をとってくる場合は、過去3年以上ピーマン、ナス、トマトなどを栽培していない土にし、2週間ほど前に石灰ひごにざり分を土に混ぜておく)

主枝(真直ぐ上に伸びていく茎)が伸び始めたら支柱を立て、8の字にヒモでむすぶ。

1番花(最初に咲く花)の上から出るわき芽は伸ばしますが、それより下のわき芽は摘んでしまふ。わき芽が伸びた枝はヒモで結ぶ。

花が咲き始めたら、3週間ほどの間隔で、追肥する(花が咲いてから15~20日くらいが食べごろ)。

追肥は、表面に土を少しかけ、肥料(油かす、鶏糞)を2握り程度かけ、また少し土をかける(3週間後にも追肥すると長く収穫できる)

手づくりおもちゃの他に野外活動の指導もします。

南砺市の子育てサークル「寺子クラブ」の要請を受け、児童クラブの指導員が皆さんと一緒に青竹でごはんを炊きました。

(社)富山県児童クラブ連合会では、手づくりのおもちゃの指導に出張します。お気軽にお問い合わせください。(費用は材料費のみ負担をお願いします) TEL:076-439-8555 <http://www.fitweb.or.jp/tcca/>

### お腹を下した時の食事アドバイス

食べ過ぎや風邪、腸の吸収力が弱まった時など、下痢は多くの原因によって起こります。さらに、乳幼児は胃腸へのちょっとした刺激にも反応して下痢をします。そのようなお腹を下した時の食事のポイント。

1. 下痢で失った水分を補う。
2. 腸を刺激しない軟らかく、消化吸収の良い食事で栄養補給を行う。
3. 少量ずつ回数を多くとらせる。

**お腹を下した日に食べさせたい**

- 消化吸収を助ける食品 大根、かぶ、山の芋など(アミラーゼを含む食品は加熱すると効果が高まります)。
- 腸の固形化 水溶性食物繊維のペクチンは、便の固形化を助けます。
- 整腸作用のある食品 乳酸菌飲料、ヨーグルト。
- 水分補給 あたたかみのあるアロシクやコンソメスープ。
- 便の固形化 水溶性食物繊維のペクチンは、便の固形化を助けます。
- 注意したい食品 クエン酸を含む柑橘類、食物繊維の多いごぼう、海藻、牛乳も人によっては下痢を起こします。

**材料・1人分**

- 1 野菜入り豆乳粥
- 2 ニンジン.....10g
- 3 ごはん.....50g
- 4 豆乳(無糖).....50cc
- 5 水.....100cc
- 6 かぶの葉.....5g
- 7 かぶ.....20g
- 8 塩.....少々
- 9 いちご.....10g
- 10 ヨーグルト(加糖)
- 11 ヨーグルト.....30g
- 12 いちご.....10g

**作り方**

- 1 ごはんにうすく切ったかぶ、ニンジン、水を加え、軟らかくなるまで煮、豆乳を加え加熱し、塩でたかぶの葉をきざんでまぜる。
- 2 ヨーグルトにうすく切ったいちごを加える。

坂本先生って、NHK教育で「舞ちゃんのひびく」で「ママもできる」企画協力をしていただいた人だよ。

「アドバイザー いただいた方」  
サカモトナツキ(ママ)さん  
相模原大学客員教授  
坂本 廣子 先生

大人は子どもと比べると物知りです。たくさん世の中を見てきて、学校でも習い、経験もたどりついでにきています。もちろん物知りな子どもの中にはいますが、それでも経験値は大人にはかないません。子どもたちはこれから新しいことに出会い、驚いたり楽しんだりして世界を学びます。

そんな時に大人ができることは、子どもたちに学びの楽しさを教えることです。大人はだいたいの答えや上手なやり方を知っています。しかし子どもたちは自分自身で答えを探した方がいいです。私たち自身も子どもの頃そうだったように!

包丁を使ってひとりで料理ができた時の感動や、リンゴの皮が上手にむけるようになった時の達成感、たとえ大人になっても忘れたとしても、その時の気持ちは心のどこかに残ります。

包丁や火を使う時、ネコの手や火の消し方などの危険の回避を先に教え、使い方はその後で教えることです。危険なことを危険と教え、本当に危ない時以外は口も手も出さずに見守りましょう。ついつい先に説明したくなり、手伝ってあげたくなるかもしれませんが、しかし子どもは体験や感動を、親切で奪わないように気をつけてください。

子どもを信じて任せてみましょう。「これを私に任せてくれた」と親の信頼を肌で感じてこそ、子どもは生懸命に新しいことに挑戦できる。食育という大げさですが、そこには心を耕す要素がたくさんあるのです。

締め切りは 4月15日