

## 43. 「食教育は教育の原点です」

2012年5月1日 社会福祉法人 江刺保育園

子どもを育てるうえで最も基本的な教育は食の教育なのです。人が生まれ人間として独り立ちするうえでどのような食の教育がなされてきたかが、その人の人間性に大きな影響があるのです。それは健康面だけではなく精神全般についても大きな影響があるのです。この教育は生まれたその瞬間から始まります。赤ちゃんが生まれた時、お母さんの初乳を飲むことと、その時肌と肌をしっかりと密着することが非常に大切なことなのです。それがなされて子どもと母親の絆がしっかりと形成されるのです。そして母乳をあげる時、またはミルクをあげる時、赤ちゃんの目を見て、同時に優しい声掛けをしながら母乳またはミルクをあげることが教育の第1歩であることをしっかり確認していただきたいと思うのです。これが教育のすべての基本なのです。この基本があって人はより良く育つのです。より良い人間形成を望むのであればこのことに手を抜いてはいけません。

そして離乳食がはじまり、自分で食事を始める少し前から、「いただきます。ごちそうさま。」という挨拶を子どもたちにしっかり教えましょう。この挨拶は子ども達に社会の決まりを伝える第1歩であり社会的な生活を行う大切な基礎になります。私たちの社会はお互いがよい関係性を保つために様々な決まりを作っています。それをしっかり守ることが社会の中で人間として生きるための暗黙の責任なのです。食事の挨拶は感謝の気持ち、人を思いやる気持ち、みんなで力を合わせて生きていきますという人間としての意思を確認する言葉なのです。これを子どもたちにしっかり伝えることが大切です。

それから2歳後半から3歳くらいになったら箸の正しい使い方を教えましょう。指先を自由に使う訓練は脳の動きを活性化し、より高度な思考力をつけるために非常に良い準備なのです。思考力を高めたいと望むなら箸の使い方の練習はとても良い効果をもたらすと思います。それと同時にしっかり噛んで食べることも伝えたいものです。噛むことは肥満を予防し、精神を安定させる効果があります。

そして3歳後半から4歳にかけて食事の準備や後片付けの手伝いを積極的に子どもたちにやらせましょう。家族としての役割を与えてあげることが自分が家族の1員であることを意識できるようになります。そして家族のために働くということが、子どもが成長し社会に出て働くとき、多くの人のために自分が存在しているという心の基礎になるのです。そのためには多少の失敗は大目に見て、手伝ったこと自体を心からほめてあげることが子どもたちにとって大きな励みになり、大切なことなのです。あとは好き嫌いをなくバランスよく、規則正しい食事を行うことが大切です。

50年前は家庭の中でしっかりと食の教育はなされてきました。しかし現在、乳幼児期に食教育を真剣に行っている場所は残念ながら保育園しか見当たりません。保育園では子どもたちの調理体験や野菜作り、栄養指導、食に関する絵本の読み聞かせ、などの多くの取り組みがなされています。食事教育は健康や栄養面だけではなく、人が社会の中で大切な働きのできる人間になるように成長するための必要条件なのです。多くの動物が一人前になるために自分で獲物を獲得し食事ができるように親が厳しく訓練しますが、人間も同様です。正しい食生活を教育することは、人間として生きるために必要なすべての基本を教育することなのです。



### 《野菜クラッカー(約20枚)》

中力粉 100g、  
キャベツ 40g、人参 7g  
塩 1つまみ、胡麻 小さじ1  
マヨネーズ 大きじ2

### 《作り方》

- ① キャベツ、人参、は千切りにする
- ② ボウルに材料を全部入れこねる。  
(水を入れ固さを調節してください。)
- ③ オーブン(約180℃)で10分ほど焼く。

