

おうち

第6号

2005.2

テーマ「食」

食の風景を考えよう



表紙絵 いがらし たかのりちゃん
(5歳)

アンケートの結果「食」

「私の食の原風景」

子どもと作りたいこんな料理

トピックス

子どもと読みたい一冊

お知らせ

我が家の「食」のポリシー

栃木県総合教育センター所長 佐藤 信勝

郷土料理「しもつかれ」

「友達からたたかれる息子。うまくかわすには」

「子どもだけで遊びに行かせるのはいくつ頃？」「子どもに暴言を吐いてしまう私」

「しょうぼうじどうしゃ じふた」

掲 示 板

栃木県幼児教育センター

アンケート 結果

「食」



(回答数 12,044件)

昨今話題になっている「食育」。今回のアンケートでは皆さんの「食」について考えを伺いました。

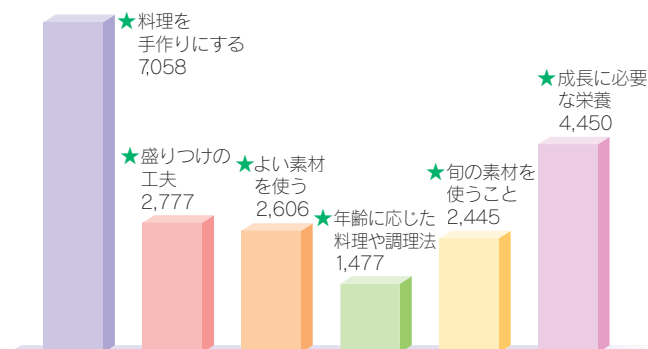
ちなみに「NPO法人子どもの森」による食育の定義を紹介します。

●食べ物を選択する能力 ●料理する能力 ●味がわかる能力 ●食べ物の育ちを感じる能力 ●元気な体のわかる能力

1. 食事作りで心がけていること

食事を手作りにすることにこだわっている姿が多く見られ、年齢に応じた料理や調理法に配慮している保護者が相対的にみて少なかったことです。

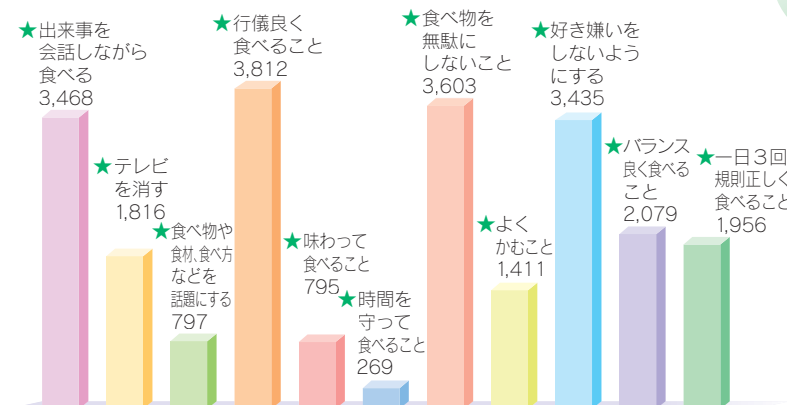
食の背景にある家族の愛情を重視する傾向が強いことが見て取れます。



2. 食事の時に大切にしていること

行儀よく食べることに多くの保護者が気を配っています。また、食物の大切さを伝えていきたいという願いも見取れます。

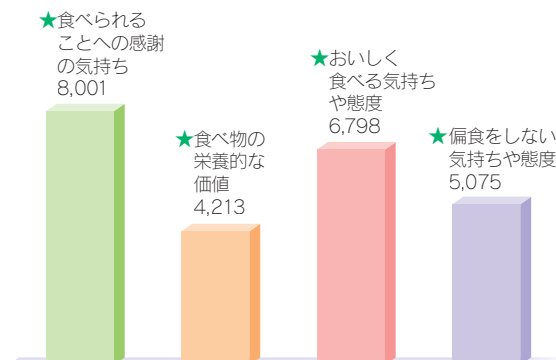
「楽しく会話しながら食べる」も多くの保護者が大切にしており、まず、「食」が子どもにとって楽しいものになるように心を配っているようです。



3. 食に関して育てたいこと

前の問と同様、食物の大切さを理解し、食べられることや生産者に感謝することを教えていきたいという意見が多かったです。

また、自分で食をつかさどる能力の基礎として育てたい「おいしく食べる気持ちや態度」を選ぶ保護者の方も多かったです。



わがやの

「食」のポリシー

♥食事の時間は会話を楽しむひとときをしています。♥お父さんは、帰りが遅く普段は一緒に食事ができないので、休みの日には全員で楽しく食べるようにしています。♥食事を楽しむこと。♥魚など、大きな切り身はおじいちゃん、次はおばあちゃん、と年の上のものを優先していく気持ちを育てています。

♣給食では嫌いなものも食べているようですが、家では食べません。(※社会的な場では食べられるのですから、そのことをほめてあげるようにしたらいかがでしょう)

♣朝食は必ずとります。♣見た目で食べなさそうなものは一人ずつのお皿で出します。♣命をいただくことを「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して教えています。

♥好き嫌いも無理強いせずに、まずは楽しくみんなで食べること。気持ちよく食べていると子どもも食べよう、食べたい、と感じるようです。♥たくさん食べて大きくなって。♥食べられなくなったら「ごちそうさま」をいい、やめる。♥食事を一緒につくること。男の子ですが楽しそうにやっています。♥こうして食べられる幸せに感謝することを教えます。♥自分なりのお袋の味を持ちたいと思っています。

♥本来なら口にもものを入れて話をするのはいけないのですがそのことも教えながら楽しく食べたいと思うのです。♥行儀が悪いと注意から始まってしまうので、親の思うようにはなりませんが、食事中はうるさく言いたくないと思います。♥一つしかないものはみんなで分け合う。♥素材にこだわっても完全ではないので楽しく感謝しながら食べるようにしています。

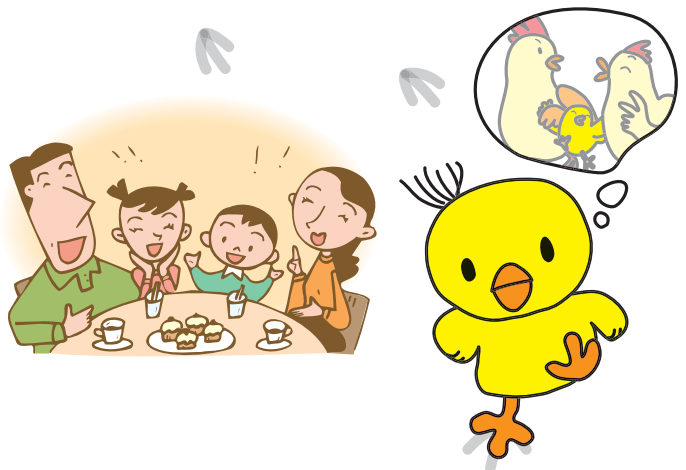
◆新鮮な食材で旬のものを取り入れバランスよく仕上げるようにしています。◆なるべく食費は削らないことも心がけています。◆食べ物の名前を教えながら食事をしています。◆お茶わんにご飯粒は残さないで食べよう。◆出されたものは全種類食べること。◆相手を思いやる気持ちから出てくる食事の作法を身につけるようにしています。◆あえて子供用のメニューを作らず、一緒に食べるようにしてきたので、ひじきや切り干し大根などの煮物も大好きです。

◆「ばっかり食べ」をしない。◆決まった時間に食べるようにしています。おやつも3時に一つだけと徹底しているのでほかの時間にほしがすることはありません。◆残さないようにしています。◆食事の間きちんとおすわりをしていただくこと。◆食事中はお話をしないこと。(口にもものを入れて話をしないこと?) ◆野菜や豆類を多くとるようにしている。◆両手をきちんと使って食べる。

◆果物があるときは、ご飯の後のお楽しみ。◆週末は家族で外食し、いろいろな食事の場を体験させます。

◆菓子より果物。◆家庭菜園で子供と野菜を作り、収穫の喜びを分かち合います。◆食事の時の飲み物はお茶に決めています。◆いろいろな土地に出かけいろいろなものを食べる。

♣人間にとって食べることは生きること、とても大切なことと伝えます。♣孤食にはしたくないと思っています。♣テレビは思い切って消します。♣食事は親子のコミュニケーション!



私の食の原風景



栃木県総合教育センター
所長
佐藤 信勝

昭和20年5月に生まれ、戦後の食糧のない時期に乳・幼児期を過ごした。今日の食事をどうするか、本当に苦しい状況の記憶はないが、親にとっては3人の子どもに何を食べさせるかで苦労したに違いない。

子どもにとっては、食事が一番の関心事であり楽しみであった。「今日のご飯なに？」とお母さんに聞くのが毎日であった。

茶の間で冬は炬燵、その他はちゃぶ台で、家族5人が集まって「いただきます」から食事が始まり「ごちそうさま」で終わった。

どのようなおかずがあったのか覚えていないが、カレーライスや豚カツはワクワクするようなご馳走だった。

「お母さん、お腹空いた」、「もう一寸待ってなさい、ご飯までに宿題やっちゃいな。」この言葉の繰り返しであった。どうしてもお腹が空いてもたない時には、味噌をぬった大きなおにぎりを作ってくれた。あの味が美味しく、懐かしく思い出される。

食事の殆どは手作りで、我が家・おふくろの味であった。

大学時代は家を離れていたので別であるが、高校までと、就職してからは、現在までお昼はずっと「弁当」を持参している。外食や店屋物より経済的であることもあるが、「今日は何が入っているかな」という楽しみが本当の気持ちである。



結婚するまでは母が、結婚後は妻が毎朝作って持たせてくれる。「今日のお弁当、美味しかったよ。あのおかずは味が無かったよ」など、空のお弁当箱を手渡す時に会話が生まれる。

毎朝おかずを作るのにもかなり気を使っているのがよく分かり、感謝の毎日である。食べ物を残すと「もったいない」、粗末に扱うと「罰が当たる」とよく言われた。今は「食べ過ぎないように」と言われる。「もっと食べたい」という経験をしてきた者にとっては不思議な感覚である。

幾つになっても「今日の晩御飯何かな」と期待をしながら帰宅する毎日である。家で、みんなで食べる食事、そして「お弁当」が一番。でも、たまには外食もいいかな、などと考えることもある。

食べることには
2つの意味があるよう
に思います。ひとつは回
らんが生まれること。もうひとつは生きるために食べること。
食に関する風景の背景は、暖かい



い回らんの場面であり、そこに点在するひとつひとつの光景はその日のうれしかったり悲しかったりする気持ちであったり、あいさつや行儀を教えられている場面であったりするのではないのでしょうか？

子どもにとっての「食」の原風景を豊かにするためには、暖かい雰囲気の中で、自分のことを思いながら食に関わってくれる人がいることを感じさせることではないでしょうか。

郷土料理【しもつかれ】



【しもつかれ】

〈材 料〉

塩サケの頭 … 1個

(塩サケの切り身または水煮缶詰でも可)

水 ……………カップ7

大 根 ……………800g

にんじん ……120g

大 豆 ……………40g

油揚げ ……………2～3枚

酒 粕 ……………155g

砂 糖 ……………適宜

しょうゆ…………大さじ1

塩 ……………適宜



☆生臭さが気になる方は、サケの切り身を焼いて使うとよいでしょう。

栃木県生まれの方なら幼い頃からなじみの「しもつかれ」、最近は学校給食などでも郷土の食べ物として出されるようになりました。初午の日などに作り、わらづとに入れてお赤飯とともに稲荷神社にお供えしたものです。なるべく多くの家のしもつかれを食べると「無病息災」だといわれ、隣近所でやりとりする風習があります。苦手とおっしゃる方も、自分の家の味を創作してみてくださいはいかがでしょうか。今回、作り方を幼児教育センター 広瀬道子専門員が紹介します。



《 作 り 方 》

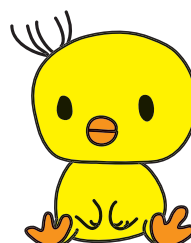
- ① サケの頭は歯まできれいなたわしでヌルみがなくなるまで水洗いする。
- ② 鍋に塩サケの頭と水を入れ沸騰したら弱火にしてあくをすくいながら3時間くらい煮る。(圧力鍋で煮ると、早く柔らかくなります。)
- ③ 大根とにんじんは鬼おろしでおろす。
(鬼おろしがない場合には1センチ角くらいのさいの目に切る)
- ④ 大豆はフライパンで香ばしく煎り皮をむく。
- ⑤ 油抜きした油揚げは、縦1/2にして千切りにする。
- ⑥ ③④⑤を②に入れ中火でことごと3時間くらい煮る。
- ⑦ 酒粕をちぎり入れて、砂糖(好みに応じて)、しょうゆ、塩等で味を調えて煮込む。



広瀬先生

トピックス TOPICS

— 今回は3つのご質問にお答えします。



Q. 力の強い友達にたたかれているみたいなのですが、うまくかわす方法ありますか。

A. 子ども達の世界の中でいじめは避けて通れない問題になっています。困ってしまうのは多くの場合やっている子はだして気にしていないことなのです。叩かれるにしろ、無視されるにしろ、やられている方はいじめへのストレスを持ちます。保護者の皆さんにとっては、相手の子をつかまえて説教の一つや二つは言いたくなるでしょう。しかし、いつも我が子に付いているわけにもいかず、かといって先生にお願いしたところでそのようなことは先生がいなくて行われるものですから、あまり有効なものではないように思えます。

いじめっ子は、いじめがいのある子はいじめます。では「いじめがいのある子」とはどういう子か、ということになりますが、一般的傾向として自分の思いをはっきり言う子は被害者になりにくいようですし、極端におとなしい子も意見の衝突がないのであまり対象にはならないようです。あつたとしても一時的なもののようなのです。

したがって、「うまくかわす方法」という術は難しそうです。強いていうならば「いやだ！やめて！」と大きな声で言えるようになることなのではないでしょうか。それができると先生の対応もより有効になってくると思います。

Q. 兄（小学生）が友達の家遊びに行くときについて行きたがりです。いくつぐらいになったら子どもだけで遊びに行かせてよいのでしょうか。

A. 小学生になったら、中学生になったら、…と言えないのが今の世の中なのではないでしょうか？

大の大人でさえ誘拐されてしまう時代なのですから。

一般的な答えはできにくい問題で、結論は保護者の方の考え方によるもの、としかいいようがありません。縦の人間関係は学校・幼稚園・保育園では設定されたプログラムの中で行われることが多く、本来の子ども同士の「共に育つ力」は家庭や地域でこそ育つ重要な場です。子どもの世界は子どもに任せ、お兄ちゃん・お姉ちゃん達と弟、妹などのつき合いを大いにさせて欲しいと思います。

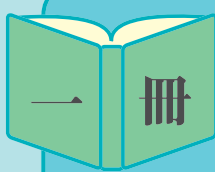
Q. イライラするとひどいことを言って怒ってしまいます。子ども達ってずっとそのことを覚えているのでしょうか。これからどうすればよいのでしょうか。

A. 子育てにイライラは付きものです。子どもはよほどのことがない限り叱られたことをいちいち覚えていることはないと思いますが、その雰囲気は覚えているかもしれません。大事なことはイライラしてひどいことを言って怒った後の切り替えなのではないでしょうか。何日も怒りの雰囲気を引きずるようなことがないようにしなければなりません。子どもは、叱られたからと言ってそのことを心に刻みつけ、反省し続けることはないと思います。極端なことを言えば瞬間、瞬間の生きものです。ずっと反省し続ける子どもがいたら、大人になる前に胃潰瘍になってしまうのではないのでしょうか。

親も生きもの、聖人君子ではありません。大いに怒り、大いに笑い、大いに誉め、大いに間抜け、でよいのではないかと思います。「親はダメでも子は育つ」とも言いますので…。



子どもと読みたい



「しょうぼうじどうしゃ　じぶた」 福音館書店



消防署の中で、だあれも気にか
けないちびっこしょうぼうじどう
しゃのじぶた。

ある日、山小屋の火事で大活躍。
みんなの人気者に…。

(子どもたちが大好きな消防自動車、
どんな消防車にも大事な役割がー)

渡辺 茂雄 作 / 山本 忠敬 絵

掲示板

「おうち」に関する意見特集



「あそび」の特集読ませていただきました。近くの遊び場などの情報を載せていただけるとありがたいです。

♣ 栃木県内の遊び場については

栃木県のホームページ <http://www.pref.tochigi.jp>

にアクセスしてください。たくさんの情報があります。くらし・環境
→福祉・医療・保険の「こども」をクリックすると、「子育てサロン・
遊び場情報」が載っています。

ここに載っている内容は文部科学省や新聞や県や市の広報に載っているものと
同じではないかという気がします。

♣ 率直なご意見ありがとうございます。「おうち」のコンセプトは「子育て意識の交流」
としています。地元、栃木県の幼児を持つ親の意識を数字でみることで、自分の子
育てを肯定したり見直したりするきっかけが提供できるよう心がけています。また、
子育てのノウハウばかりでなく親の心の持ち方や子どもの心の育ちに焦点を当てて
いきたいと思っています。今後とも充実するよう努力しますので、御愛読ください。



トピックの欄がとても参考になった。
もう少しトピック欄を増やしても
らえるとうれしいです。

♣ 今回トピックを3つ扱ってみました。

ものすごく身近に感じました。
ほかの家庭と比べることが
よいことかはわかりませんが、
自分の育て方や生活リズム
等が大きく間違っていない
んだ、と他の人の意見に胸
をなでおろしたりしました。
常に不安の中での子育てな
んですね。

昔は子どもたちだけで遊
ぶことが当たり前でしたが、
「子どもたちだけで遊ぶに
は危ない」社会になって
しまいましたね。社会を
作っているのはわれわれ
大人なので、少しでも、
安全な社会にしていけれ
ばと思います。



わがやの

「食」のポリシー

※2ページに載せきれなかったものを
ここで紹介します。

♥たくさん遊ばせておなかをすかせておいしく食事ができるようにしています。♥食べ物で遊ばない。♥肉、魚、野菜のバランスをとっています。♥米、みそ汁は残さない。みそ汁は必ず毎日出します。わざと具を大きくすることも。

♣子どもに何を食べたいか聞いて献立を決めるのはおかしいとおもいませんか？親が作って出してくれたものを当たり前で食べてほしい。
♣着るものと食べるものには文句を言わない、が我が家のきまりです。
♣家で作ったものを食べるのが理想ですが、「あれもあれば、これもある」でカップめんも食べます。

♠多すぎて残すと本人もがっかりしているので、食べきれる量にします。学校給食に対応できるか心配です。(※入学後に先生にそのことを具体的に話してみましよう。対応してくださるはずです。) ♠お父さんやおじいちゃんが生懸命働いているのでいただけることを話します。♠親も偏食をしない態度を見せます。



「おうち」は栃木県教育委員会の幼児教育部門である「幼児教育センター」が子育てをしている方々へ子どもについての情報を提供するために発行しています。毎回テーマを定め、事前に保護者へアンケートをとることにより、普段聞けないほかの家庭の子育てについても知ることができます。バックナンバーは下記のホームページで読むことができます。また、表紙の絵を随時募集していますので直接、または園を通じて幼児教育センターまで送付ください。

とちぎテレビから

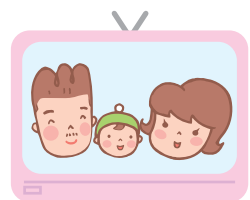
子どもの「食」に関するとちぎテレビ番組の御案内

「おうち」第6号に関するテレビ番組を次のように放映しますのでご覧ください。

日時：平成17年3月5日（土） 17：30～17：50

再放送：平成17年3月7日（月） 19：00～19：20

内容：子どもの「食」に関する実態とその傾向、「食」の在り方など



家庭広報誌「おうち」

第6号 平成17年2月発行

発行者 栃木県教育委員会幼児教育センター

〒320-0002 宇都宮市瓦谷町1070 Tel.028-665-7215

Fax.028-665-7216

URL:<http://www.edu-c.pref.tochigi.jp> e-mail:youkyou@tochigi-c.ed.jp

