

おうち

第17号 2010.9

テーマ「食ではぐくむ」

特集

- ・アンケートの結果
- ・心豊かな「食」を求めて
- ・「食」の原風景

フードコーディネーター

橋本 由紀子さん

子どもと読みたい一冊

・「14ひきのあさごはん」

いわむら かずお著

とちぎの幼・保・小連携

表紙絵「ヘリコプター」
すずきこうせいちゃん
(年中)



表紙絵「ぼくとどんぐり」
やましたたくまちゃん
(1歳)

「食は宝」

県幼児教育センター長
増田 眞千子

「食」という漢字は「屋根」に「良」としたり、「人」と「良」との組み合わせとしたりして、自分に合った解釈をそれぞれにしています。

あなたには、宝のような食べ物はありますか？私の家は幼いころとても貧しくて、クリスマスプレゼントは夢のまた夢でした。ところが、ある朝起きると、枕元に茶色の袋に入ったABCビスケットとさかなの形のせんべいが置かれているではありませんか。子ども心にこれは、母がー商店で買ったものだと分かっていましたが、私はうれしくてうれしくて、「ついでにサンタが来た。」と飛び回ったのを鮮明に覚えています。数十年たっても忘れられないような宝のような食べ物があったからこそ、嵐のような反抗期も逃げ出したいような苦難も乗り越えてきているのだと思います。

妹は結婚式のとき、「二平汁（北海道の郷土料理）を母のようにおいしく作れるようになりたい。」と涙ながらにお願いし、みんなでもらい泣きしました。心のよりどころとなる宝のような食べ物は私たちを素直にし、そして、幸せにします。「食へる」ということは「生きる」と「そのもので、作ってくれる人の深い深い思いをいただいているのです」。

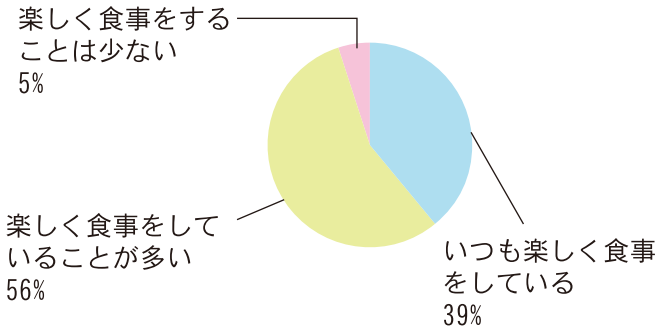
特集

「食ではぐくむ」

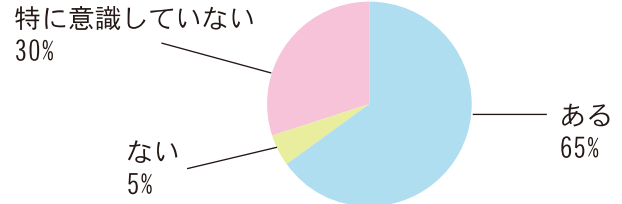
今回は、みなさんのご家庭での食事について、アンケートに回答いただきました。

(対象：県内の3～5歳の子をもつ保護者 回答数：4,216件)

Q1. 家庭で楽しく食事をしていますか



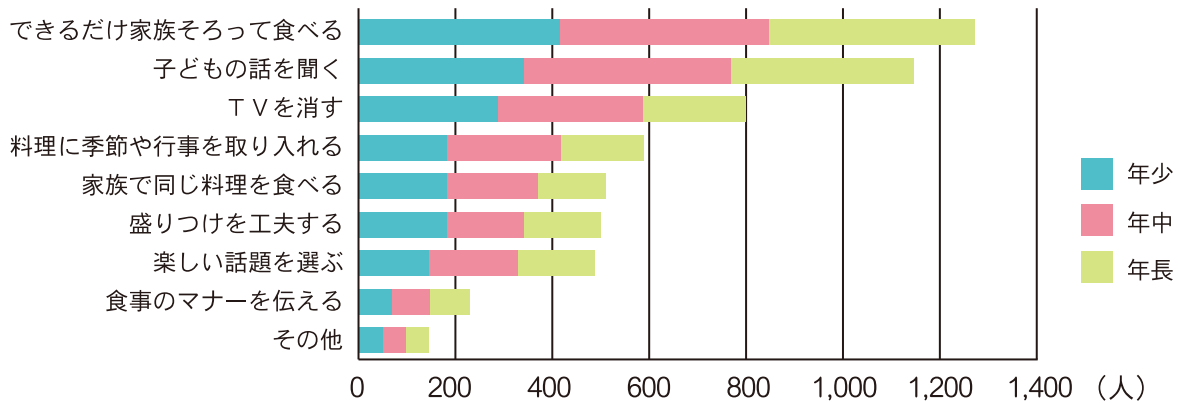
Q2. 楽しく食事をするために工夫していることはありますか



ほとんどのご家庭で、子どもが楽しく食事をして
いる、あるいは楽しく食事をする人が多いと回答
しています。

半数以上のご家庭で、楽しく食事をするための工
夫をしていると回答しています。

Q3. 楽しく食事をするためにどのような工夫をしていますか。



- 「できるだけ家族そろって」「子どもの話を聞く」「TVを消す」といった工夫が、上位を占めています。
- 食事の雰囲気心地よいものにしてしようという工夫が多く見られました。

ご家庭で楽しく食事をする工夫について

キーワードは「一緒」

子どもと一緒に
食事を作る。

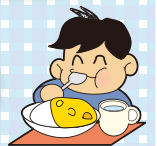
子どもと一緒に
メニューを
考える。

子どもと一緒に
準備・後片付
をする。

ミルクをあげるときは
子どもの目を見て、
話しかけた。

笑顔で「おいしいね」
と言いながら食べる。

離乳食のころから
手作りに心が
けた。



「食」を通して、家族のきずなも、子どもの心も耕されます。
保護者の皆さんも、お子さんとの食事を楽しみ、健康で、明るい毎日を過ごしていきましょう。

心豊かな「食」を求めて

幼稚園や保育所で行われている食育の取組



みんなでお米を育てたよ。
今度おにぎりを作るよ!! 楽しみ。



育てた小松菜を使った温かいお味噌汁。
今日のお弁当は豪華!!
残さず食べるよ。



みんなで食べるとおいしいね。
テーブルを上手に拭けたので、中学校のお兄さんにほめられた。うれしかったよ。



ネコの手、ちゃんとできてるかな。
先生見てね。

このような体験が、「食の原風景」となるのですね。「食」の豊かさについて、大人はしっかり考えていきたいですね。



園で自慢のランチルーム。
いつもと違った雰囲気だと、なんだかおいしいなあ。
今度は家族と一緒に食べたいな。

「食」の原風景

フードコーディネーター 橋本 由紀子

最近のお子さんたちを見ていると、からだをはぐくむ栄養は十分に摂れている一方で心をはぐくむ栄養は足りているのかなと時折心配になります。

改めて心をはぐくむ栄養ってなんだろうと考えてみると、まず思い浮かぶのがミネラルやビタミンのような、不足しがちな栄養素。けれど、これらの栄養素をサプリメントで補給したら心がきちんと育つかというと、なにか違う気がします。

もっと突き詰めて考えてみると、ごはんを作る人への思いが食べる人の心をはぐくむのではないかと思い至ります。料理を作る人、肉や野菜を育てる人、漁師さん、お店の人、運送屋さん、私たちの食が多くの人に支えられていることを大人でさえも忘れがちです。なにを食べるか、どう食べるか、ばかりに気をとられ「いただきます」「ごちそうさま」がおざなりになっているときは、きっと心の栄養が不足しているに違いありません。

子どもの頃、母に連れられ近所のおとうふ屋さんに行くのが大好きでした。水がたっぷり入ったシンクからおとうふをそっとすくうおじさんの手、油揚げを揚げているおばさんの汗だくの額、帰り道「おとうふや

さんは毎朝暗いうちに起きておとうふを作ってくれているんだよ。」と母から聞かされたこと。今でも、おとうふをいただく度に思い浮かぶ光景です。

スーパーに整然と並んでいる商品を見てもそれに関わる人の顔を思い浮かべることはできませんが、ちょっと意識してみれば街には小さなおとうふ屋さんがあり、郊外に行けば畑で働いている農家の方の姿を見つけることができます。目にしている光景がふだんのごはんはどうつながっているのか、ぜひお子さんの関心が向くように声をかけてください。社会と自分のつながりに気付くことができれば、大人があれこれ説明しなくてもお子さんたちは自ら多くのことを学んでいくはずですよ。

心をはぐくむ栄養は、私たち大人がほんの少し意識するだけでお子さんたちに与えられるものです。今後も様々な食育活動を通じて、大人たちへの働きかけもしていきたいと思っています。



未就学児童向けお料理教室
「こどもクッキング」主宰
フードコーディネーター
橋本 由紀子
(那須町在住)



「14ひきのあさごはん」

いわむら かずお 作/絵 童心社

子どもと読みたい一冊

森の朝のさわやかな空気が体いっぱいにくらみます。
14ひきみんなで作ったホイチゴの朝ごはん、とてもおいしそう。

とちぎの幼・保・小連携

⑦幼・保・小連携研修

栃木県では、幼稚園・保育所・小学校の先生方が、合同の研修「幼・保・小連携研修」を行っています。今年度は、5月に開催しました。講師の文教大学教授、嶋野道弘先生のお話の中に、こんなエピソードがありました。

「ある小学校1年生の先生が、保護者の方から『子どもが自分でおしりを拭けないので、先生お願いします。』とお願いされた。先生は、『拭くことは可能ですが、お子さんのプライドを傷つけてしまうことにならないかと心配です。』と答えた。その子は、3週間後には、おしりを拭けるようになった。その子の母は、『子どものためと思って手をかけていることが、逆に子どもをダメにすることがあるんですね。』と言ってきた。」

小学校入学は、子どもにとって大きく成長するチャンスです。子どもができるようになる時期に、子どもの自尊感情を大切にしながら適切に援助することの重要性をそれぞれの先生方が確認しました。



掲示板

自分の言葉がけに反省させられました。これからは、子どもの成長を促すような言葉がけをしたいです。

後悔だらけの育児ですが、子どもに成長させられています。子どもに感謝しています。

「親学習プログラム」について知りたいです。
→栃木県教育委員会のHPでダウンロードできます。

とちぎテレビ番組「とちぎ教育新事情」のご案内

「おうち」第17号に関するテレビ番組を下記のように放映します。
日 時：平成22年11月21日（日）10:05～10:25
再放送：平成22年11月22日（月）12:00～12:20

家庭教育ホットライン（保護者専用）

（ひとりで） な や む な
TEL 028(665)7867

保護者の皆さん!お子さんの育児、子育て、しつけ等家庭教育のことや友達、いじめ等対人関係のことなどで困っていること、悩んでいることはありませんか?秘密は絶対に守ります!一人で悩まず気軽に御相談ください!

受付時間 午前8時30分～午後9時30分 毎日（日曜日を除く）

※上記時間以外と日曜日は留守番電話・FAX（電話番号と同じ）で対応しています。 栃木県教育委員会

「おうち」は、栃木県教育委員会の幼児教育担当部門の「幼児教育センター」が、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。バックナンバーはホームページで読むことができます。

★アンケートのお願い★

次回テーマ 「やさしさ」

「おうち」は皆さんの声で構成する情報誌です。ぜひ、ご協力ください。アンケートは幼稚園・保育所にお出しください。直接、幼児教育センターへお出しいただくことも可能です。

栃木県幼児教育センター

検索

幼児教育情報誌「おうち」第17号

平成22年9月発行

発行者 栃木県幼児教育センター 〒320-0002 宇都宮市瓦谷町1070 TEL 028-665-7215 FAX 028-665-7216
URL:<http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/youji/> e-mail:yokyo-c@tochigi-edu.ed.jp