

シリーズ いしかりの子どもたち ⑤

子どももの



▲「3色食品群」理解度チェック

トマトは緑?!

八幡地区の市立くるみ保育園では、5月から10月にかけて、月1回、3歳児から5歳児を対象に、あるモデル事業が行われてきました。それは、子どもたちに食べ物の名前と栄養、箸の持ち方を教えるというもので、指導に当たったのは、藤女子大学食物栄養学科4年の東川ゼミの皆さんです。

取材に訪れた日は、最終日ということもあり、子どもたちはゼミ生の中にすらすら答えていました。

「この写真の食べ物は何だろう?」「トマト!」「そうだね。じゃ、何色の食べ物かな?」「ミドリだよ!」

子どもたちは、緑色は野菜などの「病気から守ってくれる食べ物」、魚や肉は赤色で「体を大きくする食べ物」、ご飯やめん類は黄色で「強い力を出す食べ物」と覚えていきます。「3色食品群」という、食品を体内での働きによつて3つのグループに色分けしたもので、「初めは、こんな難しいことを本当に理解してもらえないのだろうか」と

不安もあった」とは同ゼミの一人、小関真琴さん。しかし、2度3度と繰り返しうちに手応えを感じるようになり、保護者からも「以前は口にしようとしなかつたものも最近では、『これは病気から守ってくれるんだよ』と話すと、素直に食べてくれるようになって」と、驚きの声が寄せられるようになったと言います。

正しく持てたのは一人だけ

一方、箸の持ち方についても「目に見えて変化があった」とは、同ゼミの熊林美穂さん。子ども一人一人の箸の持ち方を記録し、正しい持ち方を身に付けるまでの経緯を追いかけてきた半年間を顧みて「くるみ保育園に初めて来た時、正しい箸の持ち方をしていたのは20人中わずか一人だったのに、今では7割方、正しく持つようになりました」と達成感を



にじませます。また、同ゼミの門間美和さんも「大人がきっかけさえ作つてあげれば、子どもたちはとても素直に受け入れてくれる。わずか6回でも続けることでこんなに効果を挙げられると実証できたのは本当に良かった」と、継続して取り組むことの大切さを強調しました。

生活習慣病を根本からなくそうと日本食が見直されていますが、そこで切っても切れないのが箸の存在です。日本食をおいしくいただくためにも、箸が上手に使えることは大前提。食文化を守るといふ観点からも、正しい箸の持ち方を意識することはとても大切で、できれば子どものうちから身に付けてほしいもの

食べる力を育てたい

正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて健康管理ができるようになること。それが、大人の望む子ども「食べる力」です。今、地域・学校が家庭と連携してその「食べる力」の育成に取り組んでいます。

「箸の持ち方指導」をプログラム化へ

事業を通して、最も身近に子どもたちの変化を見つめてきた同園の管理栄養士・住吉千佳さんは「あるとき、子ども同士で、箸の持ち方はこうだとか、これは体にいいから食べなくちゃだめだとか話しているのに気付いたんです。子どもたちが率先して箸を持つようになったなあと感じていたところだったので、なるほど、こういうことかとうれしくなりました」と言い、「当園ではもともと子どもたちが食事を残すことはほとんどありません。それは土地柄、農業・漁業を営む方々を間近に見て、食材に接していることもあるでしょう。それでも、事業の後では大きな変化がありました。子どもたちは興味がわかれば、積極的に食べるようになる、それを痛感した今回の取り組みでした」と振り返ります。

市では今後、くま保育園で行った「3色食品群理解度チェック」と「箸の持ち方指導」を藤女子大学の協力を得ながらプログラム化し、平成19年度から市内各保育園・幼稚園などでの普及啓発に努めます。



▲正しい箸の持ち方は中指を箸の間に挟むのがポイント。皆さんは大丈夫ですか？



▶くま保育園で事業最終日に行われた「はしのもちかたグランプリ」。お菓子を箸で1分以内にどれだけ運べるかを競うもので、まさに真剣勝負となりました。

藤女子大学人間生活学部食物栄養学科
東川 尅美 教授に聞く

まちぐるみで教えよう

です。自転車の乗り方を習得するように、箸も一度覚えてしまえば生涯忘れるものではありませんから。

ただ、昔は家庭で教えた持ち方も、毎日家族そろって食卓を囲むことが難しくなった昨今は、教えきれないのが現状のようです。また、今回、市内全保育園を対象に「お箸に関するアンケート」を実施したところ、教える側の大人たちですら、全体の半数近くが間違った持ち方で覚えていることも分かりました（アンケート結果は来年1月ごろ公表予定）。

ならば、「まちぐるみで箸の持ち方を教えてあげればよいのではないか？」というのが、今回のくま保育園で実施したモデル事業です。

事業を通して保護者からは「お箸の持ち方はこれでいい？」と、子どもから関心を示すようになった」と報告もありました。正しい持ち方を身に付けるのはもちろんですが、これきっかけに親子の会話も増えればいいですね。



▲藤女子大学人間生活学部食物栄養学科の東川ゼミの皆さん(右から熊林さん、坂本さん、東川先生、小関さん、齋藤先生、佐古さん、門間さん)