

昨年度の中学3年生職業講話で幼児教育についてお話をいただいた、高校44期小川晶さんからエッセイをお寄せいただきました。人生にとって大事な「おいしく食する」ことは0歳児からの「食育」が大きく影響することを詳しく解説していただいています。

お子さん、お孫さんをお持ちの会員にとって、貴重なアドバイスになると思います。

高校44期 小川晶さん 「たべる」と「おいしさ」のヒミツ

小川 晶（高校44期） 植草学園大学 発達教育学部 准教授

いずみ会の先輩方からつながっていただき、この場でペンを執る機会をいただきましたことに感謝申し上げます。

田中英一先生ご執筆の「食べる」を再考する、は乳幼児期の子どもの「食」にまつわる社会的な環境を研究対象にしている私にとって、学びを深める好機となりました。

この場では、主に0歳にフォーカスして、乳幼児期の「食」に関して少しだけご紹介したいと思います。



人の「食」も哺乳から始まりますが、胎児期の羊水を口に含んだり、自分の指をしゃぶっていたりすることも新生児の哺乳に無関係ではないと考えられています。「食」は胎児期からすでに始まっているということですね。生後半年くらいから離乳食を開始し、取り込み、咀嚼、嚥下などを獲得して、固形物を食べられるようになり、生後1歳くらいには、お乳を補充することなく栄養を摂取できるようになります。

離乳食のスタートは、拒否から始まります。「あーん」と口に持ってこられたものを容易に食べるわけにはいきません。命の危険があるからです。「なんでも食べる」より、初めての物は拒絶できる、安全ではなさそうな物を察知できる、それがこの時期の適切な姿です。苦みや酸味のあるものは毒素や腐敗の可能性を察知して匂いを感じた時点で強く拒絶するので、また、アレルギーの極力少ないと考えられている食材から摂取すべきなので、重湯の上澄みから始めます。それまでに、探索活動を通していろいろなものを口にしておく必要もあります。0歳の子どもたちは触って口に入れて、その素材を感じ取っています。砂でもティッシュでも、なんでも口に入れてしまうわけですが、離乳食が進むにつれて、「おいしい」味とその歯ざわりや触感とを結びつけて獲得し、食べ物以外は口にしなくなっていくます。そして、安全であることが伝わるように、愛着形成（子どもが特定の他者に対して持つ情愛的な絆（信頼感）のこと）し信頼をおいている大人が食べさせる必要がありますし、安心できる大人たちが食事をしている風景を身近に見ておく必要もあります。

「おいしい」味を知ることも0歳にとって非常に重要です。大人が食して「おいしい」と感じているもののなかには、体を健康に保ちにくいものもありますよね。乳幼児期のうちに獲得しておきたいのは、体によいものを「おいしい」と感じておくことです。素材そのものに含まれる糖質を甘く「おいしい」と感じる事ができれば、甘みの強いものへ依存してしまうことも防げます。

この「おいしい」が最高においしく感じられるように環境を整えることが、大人の役割です。

かぼちゃのペーストを食する際、例えば、調味料を一切加えずに、そして、食具のにおいや味がしないような素材でできている食具を用いて、かぼちゃの色がそのまま分かる器の色を選択し、テーブルの高さとイスの高さを調整し、食事に夢中になれるような場所で、安心できる大人が生理的欲求（空腹、食欲）に合わせて・・・という具合です。保育園と認定こども園では給食が「義務」ですので、「食育」と呼ばれる領域のみならず、「食」への社会的な責任が生じています。私がかかわっている保育園や認定こども園では、テーブルやイスの選定、お皿やスプーンの選定、食べるまでの過ごし方の見直し、食べる時の動線の精査などを、かなり丁寧に行います。子どもがこの先ずっとかかわっていく「食」の一生ものを育てるわけですから、手を抜くわけにはいかないのです。人がより「おいしい」と感じるのには、目の前をうろうろしないことや安定した座位や食材の色や形が視覚に入ることや、それまでの過ごし方に満足していることなども影響することが分かっています。0歳児クラスから在園し給食として離乳食を食してきた子どもたちと、そうでない子どもたちとは、1歳児クラスになったときに「食」の育ちに違いがあるだけでなく、睡眠や手指の分化などの育ちに差があることも珍しいことではありません。

そして0歳の「おいしい」を構成する最も大事なことが「おいしい」を共感する大人のかかわりです。普段から十分に共感してもらい、感情や意思に言語をつけてもらわなければ、言葉で話すことも思考することも、他者を思いやる力も、育ちません。しかし、私たち大人が0歳の子どもに寄り添い共感することは簡単ではありません。私たち大人全員が昔は0歳だったのですが、その頃にしてもらったことやしてもらって心地よかったことや逆に不快だったこと、もっとこうしてほしかったことなど、記憶にありません。0歳がどんなふうを感じ考え伝えようとしてくれているのか、想像するしかないのです。そのなかでも「おいしい」は想像しやすく、受け取りやすく、伝わりやすく、分かち合いやすい共感です。おいしいね、もっと食べたいね、冷たいね、甘いね、などゆったりと共感し、言葉でのやり取りをしてこそ、本当の「おいしい」食事になります。食するシーンは乳幼児期なら1日に5回はおとずれますので、その一場面が満たされる経験であることは子どもの育ちに大きく影響します。園では保育士や保育教諭は原則調理をしないので、この「おいしいね」を共感することに専念できます。一部のコミュニティではいまだに母の手作りが子への愛情という価値づけが見受けられ、その呪縛に疲弊している親子からの相談があります。手作りする事で失っていることがあるかも知れないこと、それならば作ることをアウトソーシングして子どもとかかわることは自分でやる、そんなアドバイスもしています。子どもを育てる責任を親だけが負うべきではないので、当然のことです。



生涯にわたり食する必要があるわけですので、より健康で、豊かに満たされるものであれば、生活が充実します。自分の健康を食においてもマネジメントする力が求められますが、「おいしい」センサーのプログラミングは、すでに0歳から始まっています。味だけではない「おいしい」が十分に経験できるように、私たち大人の「おいしい」も確認が必要かも知れませんね。

（お知らせ）

小川さんには、引続き乳幼児に関するエッセイの連載をお願いしています。

このエッセイへの感想と共に、子育てについて、お聞きしたい事、悩んでおられることを、事務局までご連絡ください。

ホームページ「いずみ会へのご連絡、お問合せ」にて、もしくは、直接 izumikai@v7.com

までお寄せ下さい。

皆様のご意見をお待ちしています。