



シリーズ 子どもたちの発達

子どもの食事と自立～『満足』が育てるもの～

< 食べることが楽しい食生活を！ >

現在、『食育』ということが盛んに言われ、子どもの食事にまつわる危惧や悩みは多様です。それゆえに、育児をする上でも大人の苦心が多いところなのだと思います。

なぜ苦心が多いのかと言えば、まずズバリ！“食事は毎日の、しかも複数回にわたる育児”だからということと、子どもの身体的な発達・成長にダイレクトに影響があるのではないかと、子どもの健康・生命維持に関わる不安へと結びつくものだからでしょう。

確かに、朝・昼・夕に規則正しく食事を摂ることは、よい食欲を生み、子どもの生活リズムを整え、健康な身体を作る基本となります。

朝目覚めて、快い空腹を感じ、おいしそうなおいをかぎながら、食事が準備されるのを待ち、目で見て味わい、家族や親しい人と快さを分かちあいながら食べることは、子どもでなくても理想の食生活です。

つまり、この食事の『待つ・見る・楽しく食べる』ことを積み重ねることが、子どもによい食事習慣を作っていくポイントなのです。『食育』というと難しく考えてしまいがちですが、本来食事は快く空腹感を満たし、食べることを楽しく感じながら、自ら能動的に行う（赤ちゃんが自分でミルクを飲み込むことだって立派に能動的行為ですネ！）、食事が生活経験として様々なことを味わえる機会になることが大切だと思うのです。

更に乳幼児期の食事習慣が生活態度へと結びつくことは、思春期の子ども心の成長へと

繋がって、“子どもの発達と食事は深い関係があり、年齢が上がるにつれ、心の発達にも大きな影響を与える”と、生き生きとした心と身体の成長と食事習慣の関係性が強調されているのです。

この、『毎日の生活経験として積み重なる』という点が、『食育』が今、投げかけている『食生活と子どもの育ちの関係』ということなのだと思います。

< 食べる意欲を育てることから！ >

では、“より良い食事習慣”を子どもに築いていくには、何を大切にすれば良いのでしょうか？！

乳児期ではまず、“自分から”という自主的態度を十分に尊重することです。乳児期は内臓機能の働きや、味覚、咀嚼の発達にとっても個人差がある時期です。

ですから、一般的な育児本に紹介されているような発達段階をスムーズに遂げていくことの方が、むしろ少ないと言えるのかもしれませんが。目安として押さえながらも、まずは、その子の状態をよく知ることから必要な援助を考えたいと思います。

また、病気などの例外的なことを除いて考えると、食欲は生きていくために生まれながら持っている人間の最も本能的な意欲です。

そして、この食欲という意欲は、生きるために必要な栄養を摂取するというだけのことでなく、小さな赤ちゃんであっても、心や情緒の有様と複雑に絡み合い、変化することがある欲求です。十分なカロリーや栄養素が与えられている食事でも、食べさせる環境や関わり方の問題（過度の緊張や不快）により、消化吸収が悪くなったり、情緒面での不安や不満が過度の食欲や逆に食欲不振を招き、摂食障害へ至ることも広く知られているところです。こうしたことを考えても、小さな頃だからこそ、自分の食欲に基づいて食べるのではなく、他から強制されることは、よい食行動へ向かわせるよりもむしろ泣いて騒いだり、遊び食べや偏食という悪習慣を引き起こす原因ともなりかねません。

< 食欲と心を育てる“満足” >

子どもは、自分の意欲に基づき食事をするようになってくると、自分の持っている力や機能を使って、積極的に“自分で”食べるようになってきます。

もちろん、意欲だけ先走り発達が追いつかず、うまく口に運べずこぼしたりなど、上手に食べられないことが多々あるのも乳児期の特徴です。小さな子どもの意欲を大切にしながら、うまく食べられるように援助したり、食材や調理の工夫をするのは大人の仕事といえると思います。

「また こぼして・・・」とマイナスに見てしまうのではなく、「今度は上手にすくえるといいね！」と励ましたり、うまくすくえるように具材の大きさを調節したり、スプーンの一口量を調節したり、すくいやすいようにお皿のごはんをほぐしたりならしてあげたり。その中で、子どもは“自分でできる”喜びを実感しながら、“できる自分”への意識を高め意欲的に食事に向かうようになっていきます。大人に手伝われることを通して、子どもは自分なりに“工夫”もするようになっていきます。「一口の量はどれくらい？」「スプーンをどう使えばよい？」「すくいかたはどうすれば？」・・・などなど、食べながら学んでいきます。子どもは、食事の中の行為、“自分で”という積み重ねから食事習慣を学び、自分の力として獲得していきます。そのように考えると、子どもへの助けは丁寧にしてあげたいものです。

“自分で”という喜びが達成されてくると、食べるものや量の選択もするようになってきます。よく「今まで好きだったものを食べなくなった」ということを聞きますが、子どもの味覚の発達に伴い好みが出てきます。当然ですが、嫌いで食べられないのではないが、自分の好みを知り選択するようにもなって、少々偏りも出てきます。この頃が、『食べさせ方』という親の悩みが出てくる頃だとも思います。

でもそこで、無理やり大人が食べさせようとしてしまうと、“自分で”となってきた意欲ではなく、大人に“食べさせられた”ことになってしまいます。なので、全く除去したり無理強いしたりするのではなく、食体験としても少しの量を食べきったり、一口を食べてみるなど、子どもの選択を尊重した上での 促しを考えていきたいですね。

更に、子どもは情緒的にも発達するに伴い、“自分で”という個人から“他者と共に”ということを楽しむようになります。

それは、社会性が発達してくるということでもありますが、何より、食事を通して他者と共に楽

しい時間を共有することを喜びとしていくからだと思えます。大人にとっても食事を他者と共に摂ることは、その相手とより親密になっていく時間でもあります。子どもにとっても食事は、ただ『美味しいものを美味しく頂く』というだけでなく、だんだんと他者との交流をする場にもなっていくのです。その中で、快い時間を共有しながら、相手の『美味しい』と自分の『美味しい』の相違や相手の『感じ』と自分の『感じ』の共通項などを知っていくのです。

またそこでは、『感じ』だけではなく、自分の食べ方・相手の食べ方を知り、より楽しく美味しく食べる為にどうすれば良いか？！など、マナー的なことにも気づいていきます。食べ方の工夫としても、相手に不快を与えない振る舞いや姿勢など、総体として食事習慣について学び、身に付けていっていると言えるでしょう。他者と食事をすることは、ただ“楽しい”時間を過ごすということだけではなく、子どもにとって相手を鏡にした振る舞いの中から自分の行為として学びとる大切な時間です。

食事の中でもう一つ大切にしたいのが、食文化です。近年、食習慣や料理も欧米化が進み、便利さも合間って、インスタントものや出来ているお惣菜も手軽に食卓に取り入れられるようになりました。しかし、食事の中味として、子どもが色々な文化を体験し、知っていくことは大切です。より良い“食”を選び、文化的な食習慣を構築していくことを考えると、大人が乳児期から子どもの食事は何をどう与えていくのかは、とても重要なことだと言えるでしょう。

では、子どもが人間らしく満足していく…そんな文化的な食生活を築いていくことにはどんなことがあるでしょう。

食事には様々なシーンがあります。例えば、伝統的に日本の食卓に並ぶ食事には、その季節になると旬の食材が使われ、食材のもつ美味しさを知るだけでなく、四季を感じるができます。また場所も、時にはハイキングなど戸外で食べることや、外食をするなど場所を変えたりしながら、食事を楽しむことをします。食事にも様々な色や匂いやシーンがあることを、大人がそうであるように子どもは知っていきます。子どもは、何気ない日常生活の快い食事を通して、そうしたことを感覚の中で取り込んでいっているのです。食欲を満たしながらも気持ちも満足していく…トータルして心地よく満足になっていくことが、子どもの文化的な食生活と考えます。

そのように、子どもが人間らしい豊かさを感じられるよう場や機会、チャンスを与えることを大人も役割として意識していきたいことだと思えます。

食事が、本能的な欲を満たす為だけのものではなく、人が人らしくあるための豊かな行為であることを大切に、『幸福感や活力をもたらすもの』としての食習慣を子どもの中にも築いて

いきたいと思います。

楽しさと共に、子どもの満足の中に思いを込めることを大人もしていきたいですね！

柏市駅前認証保育園 Kid's Encourage
園長 日下部樹江

