



特集

家族で食育

第3回 食体験



3 回にわたって「食育」をテーマにしてきました。子どもと食育について語れることは数多くありますが、何より一番大切なことは「楽しく食べること」です。その源になるのが「食体験」—それは離乳食のときから始まっています。

離乳食は食体験のスタート

食育は、離乳食の時期から始めます。「赤ちゃんに食育なんて早過ぎない？」と思うかもしれませんが、難しく考える必要はありません。栄養やしつけなどは二の次で構いません。赤ちゃんが「食べること＝楽しいこと」と覚えてくれれば大成功。家族みんなで食卓を囲んで食べることの楽しさ、大切さを何となくでも感じることであれば十分なのです。赤ちゃんの「食べたい気持ち」を伸ばしてあげましょう。

さまざまな食体験で育つ

子どもであっても、普段自分の食べているものがどういうものかを知ることは大切なことです。たとえば魚の解体を見学したり、農作物を作ったり収穫したりと、食べ物の本来の姿を知るとはとても貴重な経験になります。食べ物はスーパーや工場で作られているのではなく、人の手によって作られたり運ばれたりすると知ること、すなわち「食べ物が食卓に上がるまでの道のりは大変であること」「食べることはその過程にいる人々に感謝すること」につながるのです。

また、1歳を過ぎたらクッキング体験をさせてみましょう。子どもは、一生懸命作った料理を家族に食べてもらうことで達成感や満足感が得られ、「自分でできた」という自信を持つことができます。さらに、料理に参加することによって、偏食が治ることもあるようです。子どもに料理なんて危ないし、かえって時間がかかる・・・などと思わず、最初はちぎる・入れる・混ぜることから始め、慣れたら子ども用のキッチンツールを与えるのもよいでしょう。子どもを信頼し、よく切れる包丁を持たせてあげてください。正しい使い方を教えて、そばで見守ってあげれば、料理は決して危険なことではないのです。失敗しても「大丈夫」と声をかけ、できあがった料理は「よくできたね、美味しいね」と言って食べてあげてください。

参考「楽しもう！離乳食」離乳食期からの食育、離乳食レシピ、子ども用のキッチンツールについて

<http://bfrecipe.web.infoseek.co.jp/index.html>

「永源寺 食と農のまちづくり情報館」サカモトキッチンスタジオ主宰の坂本廣子氏による「台所育児」について

<http://www.library.higashiomi.shiga.jp/eigenji/index.html>



好き嫌いをなくす5つのコツ

- ①食事を子どもと一緒に作る 買物や調理のお手伝いを通して食べ物への関心を持たせることで、今まで食べなかったものを食べられるようになる場合があります。
- ②一口でも食べたらほめる 食べたことのないもの、嫌いなものを食べるのはとても勇気のいること。たとえ一口でも、「食べられたこと」を大切にほめることが大切です。
- ③嫌いな食材は調理の工夫をする 味つけを変えたり、切り方を小さくしたり、炒める／焼く／揚げるなど調理方法を工夫したりすることで、食べられるようになる場合もあります。
- ④大人の思い込みをなくす イメージや先入観、たまたま食べなかったことで「これが嫌い・苦手」と大人が決めつけてしまい、食卓に出にくくなることで、やがて子どもも本当に嫌いになってしまう場合があります。何気なく食べる機会を設けることが大切です。
- ⑤空腹感をつくる 口寂しいからとすぐに手近な食べ物を口にしてしまうと、好きなものだけでお腹いっぱいになってしまいます。規則正しい時間に食べ、空腹の状態で食事をするのが大切です。