

食にまつわる話 ~子どもの食をすすめるのに役立つかも!?な科学の話をご紹介~

## 一緒に同じものを♪が子どもの食をすすめるコツ!?

これまで食べたことのない新しい食べ物を食べるとき、おとなと一緒に同じものを食べることで子どもの食べっぷりは違うのか?を調べた研究をご紹介します。アメリカの、2歳半~5歳の子どもたちでのお話です。

「好きなだけ食べていいよ」と、食べ物を子どもの前に置き、子どもと親しいおとなが目の前に座ります。目の前のおとなはつぎの3つのうち、いずれかの行動をします。

- ① 食べずにただ座っている
- ② 子どもの前に置かれたのと同じ食べ物を食べる
- ③ 子どもの前に置かれたのとは違う食べ物を食べる

すると、目の前のおとなと一緒に同じものを食べていると、他のいずれの場合に比べても、子どもはいち早く食べ物を口に入れ、たくさん食べることがわかりました。

出典: *Addessi E. et al. 2005. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. Appetite, 45, 264-271*

♥ 子どもが新しい食べ物に挑戦するときには、一緒に、同じものを食べる誰かの存在が大事なですね。

♥ あえてみんなで食卓を囲むことの意味... あらためて考えさせられますね。

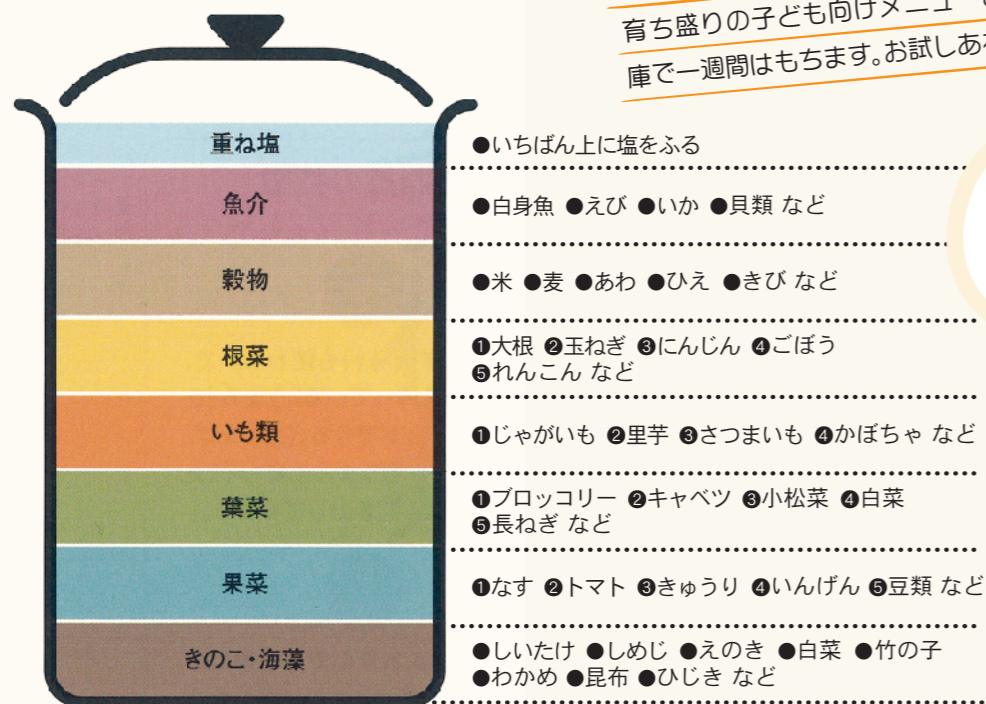


「うみかぜ」主催のサークル活動のひとコマ

## お料理レシピ ● No.1 重ね煮

船越康弘・船越かおり『わらのごはん』地湧社より抜粋

家にある食材をこの順番に重ねて、最後に塩を少しふって、あなたの“愛”を振りそそいたら、弱火でコトコト煮ます。出来上がったものに味噌を入れたらお味噌汁。その他いろいろなバリエーションが楽しめます。栄養も満点! 育ち盛りの子ども向けメニューとしても最適です。冷蔵庫で一週間はもちます。お試しあれ!



わたしは、しいたけ、たまねぎ、にんじんだけを使って、この順に重ねて作りました。どの野菜も甘くておいしかったですよ!



- 数字の若い順に重ねる。● 同じ性質のものは、多少位置が上下してもよい。
- 乾物は生の場合と同じ位置に置く。● 動物性のものは、植物性のものより上に置く。
- こんにゃくはほとんどが水分なので一番下にする。

# うみかぜだより

2008.12.20 創刊0号



こんにちは! 「うみかぜだより」です♪♪♪

県立大学の人間文化学部と人間看護学部の教員が集って今年度から始めた「滋賀県立大学子どもの未来応援プロジェクト」では、子育てを応援し、子育てを支援しあう仲間づくりを推進することを目的として、さまざまな研究、実践にとりこんでいます。ささやかですがこのリーフレットを通じて、プロジェクト参加者たちの研究や実践によって得られた知見、子育てや暮らしに役立つ情報、身近なあるいは遠い世界の楽しい話題などをお伝えしていきたいと思ひます。まずは、定期的に発行していくことをめざして、編集部一同、はりきっています。どうかよろしくお願ひいたします。

創刊号の内容はご覧のとおりです。これまでの発達心理学の研究を踏まえた記事となっています。人間の育児においては、自ら発して動く力が子にあることを信頼して、その動きの現れをゆったりとかつ注意深く見守り、待つ時間をもつことが何より大切だと私たちは学んできました。その動きが自由な拡がりをもつ

とで、あらゆる新たな可能性に繋がっていきます。また、自分の動きを後方から見守る視線を感じることで、その視線のとらえる世界を自らのものにしたいと、子は感じます。おとなの見るものを自分も見ようとし、おとなのすることを自分もしてみようとし、おとなとしては、子に示す自分の動きをもつことが大切です。さらに、おとなの動きをたどるといふように始めて子の動きと同調して、声をかけたり、いっしょに動いてみたり、子の動きを注意深く見守りながら、表情と視線と物をやりとりし、わずかな補助を与えていく。待つこと、示すこと、いっしょにやること、物を、行為を、気持ちを分かちあうことが大切です。

乳幼児期から学童期にかけての保育・教育、発達援助の基本原則として、このようなかわりの意義を充分に考えていきたい、読者の皆さんとさまざまに意見を交流していきたいと願っています。

おしらせ 子育て応援ラボ「うみかぜ」では「赤ちゃん研究員」を募集しています!

私たちの赤ちゃんラボでは、赤ちゃんがどのようにコミュニケーション能力を発達させていくのかを調査しています。調査にご協力いただける赤ちゃんを募集中です。対象は0歳~3歳です。簡単な心理学実験や行動観察に参加していただきますが、赤ちゃんの負担になるようなことはいたしません。ご協力をお願いする時間は1回につき最大1時間です。調査の日時や回数は決まっておりません。赤ちゃん研究員として登録をいただきますと、ご協力をお願いしたいときにメールや電話でご案内いたします。その都度、内容をご確認いただき、調査にご協力をいただけるか否かをご判断ください(もちろん1回のみのご参加でもかまいません)。お寄せいただいた情報や調査内容は、研究目的以外に使用したり、第三者に譲渡することは絶対にありませんのでご安心ください。わずかではありますが、調査ごとに謝礼をお渡しいたします。興味をもたれた方はお気軽にご連絡ください。

連絡先/子育て応援ラボ「うみかぜ」 ● tel.090-7343-2405 ● E-mail usp-umikaze@nifty.com ● URL <http://umikaze.sub.jp/>

うみかぜだより 創刊0号

2008.12.20発行 子育て応援ラボ「うみかぜ」(竹下秀子研究室) 彦根市八坂町2500 滋賀県立大学人間文化学部 tel.090-7343-2405 fax 0749-26-7235



親の気持ち安定していると、家庭の雰囲気もゆったりと落ち着いたものになります。そういう時、子どもも安心します。乳幼児期の子どもにとって、家庭は人生で一番最初に体験する小さな社会です。やがて、社会へ旅立つための準備をするのが、家庭といえましょう。社会に出て自分はやっていくぞという自信を育むには、家庭では何が必要なのでしょう？

赤ん坊はさまざまな欲求を、泣くという手段で訴えます。

- 空腹・のどの渇き・排泄の不快・体温の調整などの、生理的欲求
- 誰かと一緒にいたい・コミュニケーションしたい・気持ちをかわしたいという、人との関係性を求める欲求

この二つの欲求は、自然な親子のやりとりの中でほとんど重なって起こります。

- 例えば
- お乳をもらいながら触れ合う。
  - オムツをかえてもらいながら、声を出し合って遊ぶ。
  - 抱っこしてもらって気持ち良さそうに眠る。

乳幼児の欲求に対して、ある程度、応じてあげてを繰り返すと、そのことは乳幼児にとって、自分の欲求が伝わり受け入れてもらえた、そして欲求にあった対応をしてもらえたという体験になります。そして、「この人（親）は信頼できるんだな」という**基本的信頼感**が育ちます。そこには、一緒に過ぎて「うれしいなあ」という肯定的な感情がベースにあることが大切です。もちろん、親も人間ですから、「わずらわしいなあ、大変だなあ」という否定的な感情になることもあるでしょう。全体のバランスとして「うれしいなあ」という感情のほうが上回っていれば大丈夫ですよ。



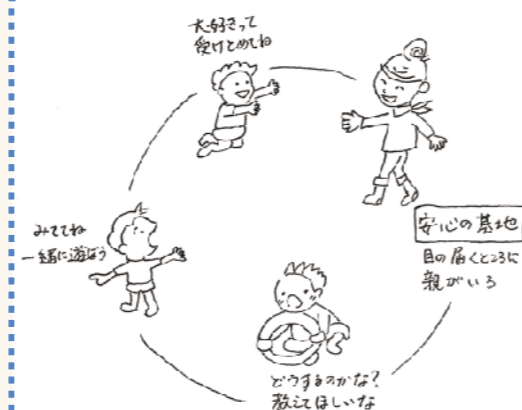
フィンランドの教育の目的と、その教育を受けて育った高校生の言葉がピットリと重なります。このことは、フィンランドのおとなたちが教育の目的に向かって誠実にやるべきことを実行したことを証明していますね。おとなが誠実であることの大切さを教えられました。

子どもが成長するにつれて、親の役割も変わります。

(1歳まで) 世話をする・かかわる(親がリードする立場)

(1歳から) 見守る・待つ(子どもに自由にさせ、親は必要な時に頼れる存在として**そこにいる**という立場)

基本的信頼感のある親は「安心の基地」



子どもは、親という「安心の基地」から、外の世界へ冒険に乗り出します。ちょっと不安になったり、疲れたりしたら、また、親という「安心の基地」にいつでも戻りたいのです。ですから、親が**そこにいる**ことが大切です。

子育てとは、こうした子どもの日常の繰り返しをごく普通に子どもに体験させることだといえます。

家庭で生まれた親や養育者への**基本的信頼感**や、**安心の基地**が、家庭から近所へ、さらには社会へと広がり、「この世の中はだいたい信用できそうだな、なんとかやっていけそうだな」という自信を子どもに育むのです。



「はい、どうしたのかなー。あー、オムツかなー、今替えましょうね。」少し高めゆっくりしたおかあさん語(マザリーズ)を赤ちゃんは大好きです。そして、手足やほっぺをを触られたり、抱っこされたり、やさしくゆすられたりすることも大好きです。1~2ヶ月の赤ちゃんにとって、**自分に反応してくれるおとなが最高のオモチャです!**お母さん、お父さんに相手をしてもらって大喜びの赤ちゃん。コミュニケーションが深まって親子の時間がいっそう楽しい時期です。4~5か月ごろには、遊びながらいろんな体の部位を動かしてやると、上手に動かせるようになります。

このころの手遊びに「ちょちちょあわわ…」があります。歌いながら怖がらない程度に、してあげてみてください。大きくなったら、親子で向き合ってやってみてもいいですね。



♪ ちょちちょ あわわ ↓  
 ちょちちょ あわわ  
 かいぐりかいぐり  
 とつとつめ  
 おつむてん  
 ひじぼんぼん

- 1 ママと一緒に手を持って、2回たたく。指をちよきちよきでもいいよ。
- 2 ママと一緒に、手を口を持っていつてあげて。お口をあわわ。
- 3 一緒に手を持ってぐるぐる回してあげて。
- 4 とつとつめに合わせて、手のひらにひとさし指をとんとんとしたり、ほじりを軽くひっぱったり。  
手を一緒に持って、頭をてんてんと軽くたたくまねをする。
- 5 一緒に手を持って、右ひじ左ひじをぼんぼんとたたくまねをする。

世界の子育て

ーフィンランドー

サンタクロース、ムーミン、オーロラ、といえばフィンランド。そのフィンランドが最近、学力世界一という注目で注目されています。フィンランドではどのような子育てが行われているのでしょうか? 『フィンランドに学ぶべきは「学力」なのか』(佐藤隆/かもがわブックスレット169)から紹介します。

フィンランドと日本の共通点と違う点

■ 共通点  
 憲法で決められている教育の目的がとも似ている。

● 教育の目的  
 子どもが自ら学ぶべきことを自己決定する能力の育成を掲げており、教師はそれを手助けする役割を担うものである。

■ 違う点  
 フィンランドは汚職や公約違反が少ない。日本は汚職や公約違反が目立つ。  
 ● フィンランドは、おとなが慎ましく誠実に生きることを大切なことと考え、それを実行している社会。  
 ● 日本は、自分の利益のためであれば何をして構わない、うそをついてもよいのだという社会。

ほんとうかな? って思ってしまうような指摘ですが、いずれにしても、子どもが安心して育つために、私たちおとなが日頃の生活や行動を見直してみる必要がありますね。おとなと同じ価値観を子どもは身につけていくのかもしれないから……。

フィンランドの学び方は?

■ 「聞き取る」と、伝え合うこと、そして一緒に考えること」が全ての学びに貫かれている。  
 ● フィンランドの高校生いわく「人間は一人ひとり違う。自分のやりたいことを見つけ、それに向かって努力することが大事。人生にとって幸せというのは、安心していられることだと思っ。」