

食にまつわる話 ● 子どもは生まれたときから味がわかる!?

私たちおとなは、ときとして味をもとに食べ物の好き・嫌いを判断します。子どもたちは、いつごろから味の違いがわかるようになるのでしょうか?

生まれてすぐの赤ちゃんに、さまざまな味のする液体を味わってもらい、どのような表情をするのかを調べた研究があります。赤ちゃんは、甘い味にはリラックスした表情をうかべました。いっぽう、酸っぱい味や苦い味には顔をしかめ、口をすぼめたり、口を大きくあけたりしました。味によって表情が違ったのです。どうやら子どもたちは、生まれた時点ですでに味の違いがわかっているようです。甘い味は好ましく、酸っぱい味や苦い味は好ましくないと感じているかのようでした。たしかに子どもたちの好みを見ると、甘～い果物は大好きだけど、苦い野菜は嫌って食べない、なんてことが…。甘い味を好み、酸っぱい味や苦い味を嫌がるというのは、じつは生きていくうえで大切な反応です。甘い味

のするものは本来、エネルギー源として体に必要な物質をたくさん含むことを意味します。いっぽう酸っぱい味や苦い味のするものは、腐ったものや毒素かもしれない物質を含むことを意味します。となると、甘いものを好んでとり、酸っぱいものや苦いものを嫌がって避けるのは、本来動物として理にかなったことなのです。子どもたちの好き嫌いとはときに悩ましいものですが、それなりに意味のあるものなのですね。



甘いブドウ果汁にリラックス



酸っぱいレモン果汁にしかめ顔

● 出典: Rosenstein D. & Oster H., 1988. Differential facial responses to four basic tastes in newborns. Child Development, 59, 1555-1568.

お料理レシピ ● No.5 ニンニクを使ったお料理3種



暑い夏!
スタミナをつけてのりきろう!
*分量は2人分です。

かつおのたたきサラダ



材料 ●●●
かつおたたき 120g、ニンニク1片、サラダ油 大さじ1、ポン酢しょうゆ 大さじ1.5、大根 50g、たまねぎ 1/5 (40g)、みょうが 1~2個、大葉 5枚

作り方 ●●●
①ニンニクを薄切りにして、サラダ油で香ばしく炒める。
②大根は細切り、玉ねぎは薄切り、みょうがは縦半分に切ってから薄切り、大葉はせん切りにし、合わせて水にさらす。かつおは1cm弱の厚さに切る。
③野菜の水気を絞り、かつおと合わせて器に盛る。
④ポン酢しょうゆと①のニンニクを炒めたサラダ油を混ぜて③にかけ、①のんにくの薄切りを散らす。

鮭の和風きのこソース



材料 ●●●
鮭 2切れ、しめじ・しいたけ 各1パック、万能ねぎ 適量、サラダ油 大さじ1強、バター 大さじ1、ニンニクみじん切り 小さじ1、A(酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ1)

作り方 ●●●
①しめじは石づきを切り、小房に分ける。しいたけは石づきを切り、4等分に切る。
②フライパンを中央にかけ、サラダ油大さじ1を熱し、軽く塩・コショウした鮭を入れて両面をこんがり焼いて皿に盛る。
③なべを中央にかけ、バター、サラダ油少々、ニンニクを加えて、①のきのこを炒め、Aを加えてさらに炒め、きのこがしんなりしたら火をとめる。
④③を②の鮭にかけ、万能ねぎ(小口切り)をあしらう。
* 鮭の代わりに、いわし、銀だら、さば、めかじきでもよい。



焼きなすの酢醤油和え

材料 ●●●
なす 2本、A(酢 大さじ1.5、しょうゆ 大さじ1.5、ごま油 大さじ1/2、砂糖 小さじ1、しょうゆのすりおろし 小さじ1、ニンニクのすりおろし 少々)、万能ねぎ 適量、サラダ油

作り方 ●●●
①なすは洗って縦に4等分に切り、水に10分ほどさらしておく。
②Aの材料をすべて入れてよく混ぜ、パットなどに入れておく。
③フライパンにサラダ油を多めに熱し、水気をしっかり切ったなすを、ふたをしながら焦げないように焼く。
* しんなりしすぎるとタレに漬け込んだ後にヨレヨレになってしまうので注意する。
④②のタレにすぐ漬け込む。最初は皮面を上。5分くらいつけたら、ひっくり返してまた5分ほど漬け込む。
⑤なすを器に盛って、残ったタレも上から少しかけて、ねぎをあしらって出来上がり。

● 参考文献「15分でできる魚のおかず」小林まさみ(著) 永岡書店

うみかぜだより 2009.8.20 第4号



こんにちは!
「うみかぜだより」です♪♪♪

今年の夏も残り少なくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。天候不順にもかかわらず、街の賑わいは相変わらずのようです。すれ違う人々の腕の中に赤ちゃんがいると、思わず目を向けてしまいます。とりわけ、1歳前後の赤ちゃん。大切に抱いているおとなの身体からその身を乗り出さんばかりに、「あっ!」「アッ!」という声とともに指さしを連発します。人さし指をピンとたてて、心惹かれたものに向けて指をさします。視線と小さな指の先が捉えたものは何でしょうか。ワンワン? ブーブー? それともブーブーのアルミホイールが眩しい光を反射するようす? 赤ちゃんが何を指さしているのかわかりにくいときもあります。でも、指さしによって、赤ちゃんが「何か」に興味を持ったことははっきりとわかります。そして、指さしを持ったことを見られることで、周囲のおとなは、赤ちゃんの心の世界が大きく広がっていることに気づかされます。また、おとながそうするように、赤ちゃんも「誰か」に知らせたいときに指さします。自分が何かを発見したとき、その感動を伝えたいときです。「～はどこ?」など相手の問いかけに「答える指さし」も以前から知られて

います。さらに、最近の研究によれば、相手の知らないことを押し量って、それを教えるための指さしもできることが明らかになってきました。たとえば、必要な物を見失った相手の方すを見た赤ちゃんが、(自分が知っている)その物の在処を伝える指さしを、(問われもしないのに)自発的にすることがわかったのです。三重大学の赤井和重さんやドイツのマックスプランク進化人類学研究所のリツコウスキーさんらがこの「教える指さし」のあることを論文にしています。さらに、わが「うみかぜラボ」で滋賀県立大学大学院生の田野尻七生さんが実施した実験では、相手が困ったようすのときに「教える指さし」がしやすいと推測させる結果が得られています。

ことばで自分の気持ちを表すことができるようになるまでに、赤ちゃんはいろいろなことを知り、しかもそれを身近な人々と進んで共有しようとしているようです。そんな自分を表現する手段の一つとしての赤ちゃんの指さし。生後10か月ごろから見られ始めるこの行動とその発達的な変化を、大切に見守っていきたいと思います。

おしらせ



9月11日(金)

滋賀県立大学交流センター2階研修室 7・8(13:30~15:00)にて、子育てに関する交流会を実施します。今回は睡眠と食事をテーマに情報交換を行います。「夜、なかなか寝なくて…」「遊び食べが多くて…」等、子育てで困っていることを出し合い、アイデアやヒントを交換し、日頃の子育てに活かしてみませんか? 皆様のご参加をお待ちしております♪

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 第4号

発行 子育て応援ラボ「うみかぜ」(竹下秀子研究室内) 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
編集 上野有理・竹下秀子・広田幸子・丸澤由美子

自発性の芽を大切に

養育者にいっぱい愛してもらって基本的信頼感が育ち「安心の基地」をもった1歳過ぎの子どもは、周囲の人々からのかかわりや言葉かけに勇気づけられたり、それらをまねて自分の中に取り入れたりするようになります。そして、だんだんと自分のことが自分でできるようになり、**自己主張もはっきりしてきます。一方で、自分の欲求や感情を自分でコントロールできる力も育ち始めます。**養育者としては、「しつけ」のことも気になる時期ですね。そこで今回は、トイレトレーニングやわがまま・だだこねについて考えてみましょう。

●トイレトレーニング

おしっこの間隔が2時間になったころ、子ども自身がおしっこがたまってきたことがわかるようになります。そのころが、トイレトレーニングを始め一応の目安の時期です。

まずは、今までおむつをしていた赤ちゃんにパンツをはかせてみましょう。さあ、おしっこが出ました。最初はおもらしになってしまいます。びっくり



りして子どもは親にこの大事件を教えます。このときは「おしっこ、出たね、よかったね、よく教えてくれたね。」とほめて、身体をきれいにして乾いたパンツをはかせてあげて

ください。「おもらした時の不快感」と「乾いたパンツの快感」を何回も経験するうちに、おしっこが出る前に教えてくれるようになります。そしたら、トイレへ。10日ほどやってみてうまくいかないときは、あきらめて、また次の機会を待ちましょう。

家の中では床やたたみを汚さないように、トレーニングパンツを使うのもよいでしょう。

夜は一晩もおねしょすることがありますが、叱らないで、ぐっすり朝まで眠らせてあげてください。人間の身体はぐっすり眠ることで抗利尿ホルモンが出ておしっこを作らなくなるようにできています。膀胱が発達しておしっこをたくさんためられるようになっておねしょをしなくなります。

●わがまま・だだこね

赤ちゃんは生後9か月を過ぎると、ティッシュやトイレトーパーを全部引き出したり、家中の穴という穴(ビデオデッキのカセットケースなど)にも小さなおもちゃを入れてまわたりします。おもしろく、やってみたいのです。周囲のおとなにとっては困った行動ですし、勝手に「わがまま」な姿かもしれません。ところが、子どもにとっては、はいはいしたり歩けるようになり、探索できる世界がこの時期から大きく広がっていくのです。そして、見るもの、触れるもの、何でも興味をもっているいろいろ試してみようとしています。試したいのです。この時期はこれが普通であって、「わがまま」ではありません。この「**自発性の芽**」(自己主張への育ち)を大切に育てるため、ある程度、大目に見てあげて



ください。どうしても困るものや、危ないものは子どもの手の届かない所に片付けておきましょう。ひとしきり体験すると、別のことに関心が移ります。

また、1歳を過ぎたころ、子どもがひっくり返って大泣きしてシタバタしたことはありませんか？ お菓子やおもちゃを欲しがってそうするのもかもしれませんが、常識的にダメなときは「ダメよ」と伝えることも大切です。「だだこね」が通用しないことを、子どもはやがてわかってくるようになります。そのたびごとに、親が負けて物を与えてごまかしてしまえば、「自分の欲求や感情をコントロールする力、我慢する力」が育っていきません。ただ、強く叱ったり、親のイライラを泣いている子にぶつけて手をあげたりすることのないように注意しましょう。じっと待ってあげてください。そして、**お子さんの欲しい気持ち、相手に訴えている気持ちを、まずは、そういう気持ちなんだな、と共感してあげてください。**そのうえで、「今日はだめなんよ。」と伝えましょう。このころの子どもには、**自分の気持ちを自ら立ち直らせる力も、少しずつではありますがしっかりとついてきているのです。**

お子さんと向かい合って揺れを楽しむ、ふれあい遊びです。月齢が小さいお子さんは、おとなが抱っこをしてリズムにあわせ、前後左右に揺れると面白いですよ。身体がしっかりしてきたら、手をつないだり、お互いの腕を持ったりして向かい合いい、小さく揺れたり、大きく揺れたり、波の強弱をつけてもよいかもしれませんね。小さい波のときは小さい声で歌い、大きな波のときは大きい声で歌うなど、子どもは波が大好きです♪「大きいおふね～。こんな大きい波！」「赤ちゃんのおふねだから、小さいの～」と、イメージを膨らませ、さまざまなアイデアを出しながら歌い、楽しめます。

お子さんとゆったり揺れる中で風を感じ、残りの夏をのりきりましょう♪

♪ おふねはぎつちらこ

おふねは ぎつちらこ ぎつちらこ ぎつちらこ
なみにゆられて ゆらゆらゆれる おふねは ほんとにおもしろい
ぎつちらこ ぎつちらこ ぎつちらぎつちら ぎつちらこ

ふれあい遊び



お姉ちゃんも、ぎつちらこぎつちらこ。二人とも、大きな波や小さな波をとっても楽しんでいましたよ♪

●和太鼓を演奏している小学生●



●小学生と担任の主催する夕食会●

異文化がこれからもっと身近になるであろう日本の学校。ついつい急ぎ足で過ぎていってしまう日本の時間。ちよつと立ち止まって、オーストラリアの教育からのメッセージに耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

授業前、お昼時、そして放課後、スタッフルームと呼ばれる部屋に集まり、コーヒー片手に談笑する先生たちの姿をよく見かけます。子どもたちも休み時間や放課後には友達と連れ立ってよく遊びます。夕方、子どもたちが先生と一緒に食事を開いて保護者を招待する、なんてイベントも。ゆったりした時間の中で、学校・家庭・地域が結びつき、みんなで子どもを育てているのです。

オーストラリアの時間はゆったり

授業前、お昼時、そして放課後、スタッフルームと呼ばれる部屋に集まり、コーヒー片手に談笑する先生たちの姿をよく見かけます。子どもたちも休み時間や放課後には友達と連れ立ってよく遊びます。夕方、子どもたちが先生と一緒に食事を開いて保護者を招待する、なんてイベントも。ゆったりした時間の中で、学校・家庭・地域が結びつき、みんなで子どもを育てているのです。

「違い」を認める

オーストラリアには、世界各国からの移民や難民、先住民アボリジニの人々などが暮らしています。学校の教室はさながら小さな国際社会。そのため、英語や英語以外の言語、アボリジニの言語を学ぶための言語教育が盛んです。また、多様な文化に触れる機会も積極的に取り入れられています。折り紙や和太鼓の演奏などをしたことのある子どもも少なくありません。互いの「違い」を認め合い、尊重し合いながら、同じ社会に生きるメンバーとして協力し合える子どもの育成がめざされているのです。

自由度の高さ

日本の約22倍の面積を持つオーストラリアには、6つの州と2つの政府直轄区があります。各州・直轄区はそれぞれ独自の教育制度を持っており、学校に通い始める年齢や義務教育の終わる年齢は統一されていません。また、どのような教科書を使って何をどのように教えるのかも、各学校や各教師に任されています。目の前の子どもたちに適した教育を行うための自由が保障されているのです。

世界の子育て

—オーストラリア—



オペラハウス、グレート・バリア・リーフ、エアーズロック…。自然、文化、そして人々の笑顔と陽気な笑い声でいっぱいのおーストラリア。そんなオーストラリアの学校教育について、現地で研究をしてこられた木村裕さん(滋賀県立大学人間文化学部)にご紹介いただきます。