

食にまつわる話 ● お友達が食べているものは好き度がアップ!?



食べ物の好き嫌いは、ときに子どもによってマチマチです。ある子どもにとって苦手なものがお友達にとっては好物、なんてことも。自分の好みとは違うものをお友達が好んで食べていたら、子どもはどうするのでしょうか。一人のときにはあまり好まなかった食べ物でも、周りのお友達が好んで食べるのを見ると、その食べ物を好み食べるようになることがわかりました。アメリカの保育園を舞台にした、3～4歳の子どもたちのお話です。

まず子ども一人ひとりにさまざまな種類の野菜を見せて、好き嫌いを聞いておきます。昼食のさい、

まったく正反対の好みを示した子ども同士で食卓を囲んでもらい、それぞれの子どもの好きな野菜を好きなだけ、選び食べてもらいました。これを繰り返していくと…お友達の好みにひっぱられるかのように、一人のときには好まなかった野菜を子どもは好んで選ぶようになります。あらためて子どもに好き嫌いを聞いてみると、お友達が好んで食べていた野菜にたいしては好き度がアップしていました。

お友達と食事をともにすることで、一人なら食べないようなものにも手をのばして食べてみる。そんな経験をとおして、子どもの食の範囲はさらに広がっていくのかもしれない。「もう、食べてよ～(泣)」というときには、「お友達とランチ作戦♪」がきくかもしれませんね。



■出典: Birch LL. 1980. Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489-496.

お料理レシピ ● 旬の野菜を食べよう! ● その① 緑黄色野菜の王様「かぼちゃ」

かぼちゃというと冬が旬と思われがちですが、実はかぼちゃの旬は6～8月です。かぼちゃの黄色い色はカロテンの色。体内に入ると、必要な分だけビタミンAになり、残りは体内に蓄積されます。ビタミンAには、がんや老化防止、病原菌から身体を守るという免疫機能があります。今回は食物繊維や他のビタミン類も多いかぼちゃを使って、レンジや炊飯器でできる料理を紹介しします。

管理栄養士でもある岡本秀己さん(滋賀県立大学人間文化学部)と岡本ゼミの学生のみなさんに考えていただきました。

ヨーグルトサラダ



レンジでつくる

材料 ●●● 4人分
かぼちゃ 1/8個(150g)、レーズン 大さじ4、ヨーグルト 大さじ4、マヨネーズ 大さじ2、パセリのみじん切り 少々

作り方 ●●●
①レーズンはぬるま湯につけてもどす。かぼちゃはワタを取り、ひと口大に切り、ラップに包んで電子レンジで5分加熱し、冷ましておく。
②ポウルにヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ、かぼちゃと水気をきったレーズンを加えて和え、パセリを散らす。

ひき肉詰め



レンジでつくる

材料 ●●● 4人分
かぼちゃ 400g、小麦粉 少々、A(ひき肉 100g、玉ねぎのみじん切り 1/4個分、パン粉 60cc、牛乳 大さじ3、塩・こしょう 少々)、B(トマトケチャップ・ウスターソース 各大さじ3)

作り方 ●●●
①かぼちゃのワタを取り、内側に小麦粉を薄く振る。ポウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせて粘りが出るまでねり混ぜる。
②かぼちゃの種を除いたくぼみにAを詰め、形を整えて耐熱容器にのせ、ラップをかけ、電子レンジで約10分加熱する。
③電子レンジから取り出してラップをかけたまま3分置いて蒸らし、食べやすく切り分け、Bの合わせソースをかける。

かぼちゃチーズケーキ



炊飯器でつくる

材料 ●●● 3合炊き用: 6人分
かぼちゃ 250g、クリームチーズ 100g、グラニュー糖 50g、卵 1個、薄力粉 大さじ1、生クリーム 100ml * 5.5合炊きの場合は2倍量の材料を使用してください

作り方 ●●●
①ポウルにクリームチーズ、グラニュー糖を入れ、なめらかになるまで混ぜる。溶きほぐした卵を混ぜ、薄力粉をふるい入れ、生クリームを加えて混ぜる。
②かぼちゃはワタを取り、ひと口大に切る。電子レンジで4分加熱し、冷めたら①に加える。
③炊飯釜にバター(分量外)を塗って生地を流し入れ、炊飯器にセットして炊飯ボタンを押して焼く(中心部に火が通っていないようなら、もう一度炊飯ボタンを押す)。焼き上がったなら、炊飯釜に入れたまま冷ます。



うみかぜだより 2010.6.20 第9号



こんにちは! 「うみかぜだより」です♪♪♪

「知見」をなんとお読みになるでしょうか。ちけん(実際に見聞して知ること、見聞によって得られる知識)と読んでしまいがちですが、ここでは女性の名前です。ともみさん。「美」とされることが多い「み」の字に「見」を選んであるところに、ご両親の独特な思いを感じます(美が選ばれた場合の思いがありきたりということではありません)。よく知りなさい、しっかり見なさい、という、わが子の知性が育ちゆくことへの期待を強く感じさせる命名だと思います。ありちゃんと呼ばれて親しまれることを願っての命名であろう「有理」さんも、「り」の字が「里」ではなく、「理」が選ばれているとき、「造反有理(反逆するものには道理がある)」が連想されて、命名者の青春の日へと思いが広がります。同じ「有」の字を使った名前として印象深いものをもう一つ思い出しました。「友有」です。ゆう、と読みます。友が有る。人間として生きていくうえでもっとも大切なことをわが子への命名によって表現している、実に見事です。

身近な年少の女性の名前を思いつくまに挙げて、ご両親の心情も勝手に推測してみました。三つの名前はそ

れぞれに正しい由来を別にもつかうかもしれません。しかし、一人ひとりの人間には名前がつけられる。生まれてきたわが子へのさまざまな思いを命名にこめて、その名を毎日何度も呼びつつ、親は子を慈しみ、育てる。子は与えられた名にまつわるさまざまなイメージを周囲の人々に届けつつ、日々の交流を生きていく。このようなことに思いを馳せて、身近な人がその両親や周囲の人々のどのような思いの中で生まれ、育ってきたのかを、その名によっていろいろと想像し、納得したりすることも許されてよいでしょう。

「両親がこの名をつけてくれた、この名をつけてくれた両親を私は尊敬しています。」と語った若い人がいました。その名は「すみれな」。寒い地方では春を告げ、暖かい地方では冬を彩るすみれの花。その可憐な花にちなむようで、しかし、おそらく他の誰にもつけられていないであろう、その名に両親の思いを受けとめて、両親への思いを強くするお嬢さんでした。名前にこめられた親から子への思いは、子から親への思いも育んで、生涯を通じてその子に付き添うものだとわかります。

おしらせ

『ミツバチの羽音と地球の回転』 滋賀初上映会 & 鎌仲ひとみ監督講演会のご案内

『六ヶ所村ラプソディー』から2年。新作『ミツバチの羽音と地球の回転』が上映されます。上関原発計画に向きあう祝島の民々と、スウェーデンで持続可能な社会を構築する人々の取り組みの両方が描かれています。子どもたちの未来のために私たちはどのようなエネルギーを選択したらよいのでしょうか。上映会および講演会で、一緒に考えてみませんか。



7月18日(日) 10:00~17:00
10:00~12:15 第1回上映
13:30~14:15 鎌仲監督講演会
14:30~16:45 第2回上映

場所: 滋賀県立大学交流センター大ホール・同センター前広場・ピロティ
参加費: 一般 1,000円(前売り 800円)、中学・高校・大学生 500円、小学生以下無料
*親子で鑑賞できる部屋あり。手作りマーケットあり。

主催: ケンダイ学生ミツバチ上映実行委員会 共催: ひこねで循環型社会を考える人のネットワーク・みつばち
問合せ先: ひこね市民活動センター(山名) fax 0749-24-4461 E-mail hikone_888@yahoo.co.jp

うみかぜだより 第9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

人間らしく生きていく力とは？(1)

人間らしく生きたい。人間らしさとは？そしてそれはどのように育つのでしょうか。さまざまな考えがありますが、今回は私たちが人間らしさを表現するものとしてもっとも大切だと考える「自助」の力と「共助」の力に注目してみます。

赤ちゃんは、生後すぐから自分に応答してくれる他者を好んで見ますし、「顔のような形態や、自分の方を向いている目を好んで見る」「動くものを追視する」といった生まれつきの行動をもっています。自分によく応答してくれる人とは自分を愛してくれる人ということです。自分を愛してくれる特定のおとな(親)と基本的信頼関係を結び、自分は自分でいいのだという自己肯定感を育み、そこを安心の基地として外の世界へ冒険に乗り出します。親やまわりの人との関わりあいや挨拶を繰り返し見て聞いて、その行動とことばを模倣しながら身につけていきます。やがて、自分を主張してよりよく生きようとする「自助」の力が芽生えてきます。そして、模倣によってたくわえた経験をもとに自分で考え判断するようになると、他者とのかわりの中で自分

の行動が成功したか、失敗したかを考え、その経験を次の行動に生かすことができるようになってきます。つまり、他者とうまく生きようとする「共助」の力が育ってきます。

例えば「思いやり」という行動について考えてみましょう。思いやりには、他人に何かをしてあげるという自助の力ばかりではなく、じつは自分の気持ちや行動を抑制して他人の気持ちに寄り添うという共助の力も必要です。4歳頃からは、自分に向かって語ること(内言語)ができるようになって、「～だけれども…しなければならぬ」と自分に言い聞かせて、ことばによって自分を抑制することができるようになってきます。このことから、ことばは、他者とうまく生きようとする「共助」の力になるといえます。

私たちは社会の中で他者と生きていくとき、自分の「～したい」気持ちを行動にうつしたほうがいい場合と、「～したい」気持ちを適切に抑制しなければならない場合があります。どちらの場合も、自分が信頼する人から認められ、ほめられると、その快感を求めてさらにその行動が増えていきます。このようにして、自助と共助の力、つまり人間らしく生きていくうえで大切な力が育っていくのです。



参考文献 ■堀田力『人間力』の育て方 集英社新書、
■黒木美紗「発達心理学から考える自己理解の発達」発達112号、ミネルヴァ書房。

さかな(両手)が身体のいろいろな場所にくつつくれあい遊びです。「さかながはねてピョン」は、両手をくっつけ左右に揺らします。「〇〇くっついた」でくつつく場所に手を置きます。あとは、くっついた場所においた手が「ぼうし」になったり、「めがね」になったりします。

はじめはリズムにのって両手を左右に揺らし、歌詞どおりに頭や目に手を置いている子どもたち。しかし徐々に「こんどは、はなにする!」と言って鼻に手を置き、「てんぐ!」「ぞうさん」と言ったり、「ほっぺ!」とニコニコ手を置き、「ア

ンパンマン!」と言ったりと、レパートリーが増えていきます。また自分の身体にさかながくつつくだけではなく、お母さんの身体にさかな(子どもの両手)をくっつけ、「ママの帽子かわい!」「メガネよく見える?」とお母さんとのふれあいも楽しめます。お友達同士で「こんどはどこにする?」とくつつける場所を考え、互いに身体にふれあって笑いあったりもします。これから梅雨の季節。お子さんと一緒に「ピョン」とくつつきあいながら、ジメジメする気持ちを吹き飛ばしていきたいものですね。

れ あ い 遊 び

さかながはねてピョン
作詞作曲: 中川ひろたか

さかながはねてピョン あたまにくっついたぼうし
さかながはねてピョン おめめにくっついためがね
さかながはねてピョン おくちにくっついたマスク
さかながはねてピョン おしりにくっついたしっぽ

世界の子育て

アメリカ・サンディエゴ

アメリカは広く、地域によってさまざまな文化があります。子育ての事情もまた州によっていろいろです。そんなアメリカの中でも南に位置するサンディエゴについて、現地で出産・育児の経験をされた五十嵐稔子さん(奈良県立医科大学にご紹介いただきました)。

サンディエゴにはメキシコとの国境があります。メキシコからの移民、それも不法滞在の人々が多く、それが行政の母子保健や、出産施設にも影響を及ぼしていることが大きな特徴としてあげられます。

アメリカの国籍は出生地主義です。両親がどこの国の人でも、アメリカで出産すればその子どもはアメリカ人です。陣痛が始まるとメキシコから国境を越え、とにかくアメリカで子どもを産み落とそうとする妊婦もいるそうです。写真は、昔ハイウェイにあった標識です。日本でも田舎に行くとタヌキやシカに注意の標識がありますが、これはメキシコ人家族になっています。現在は倫理的な問題で撤去されました。

そんな状態ですから、不法入国の防止に力を入れる一方で、ビザの有無を考えずにかく母子が安全で健康な状態に保たれるような工夫がされています。私自身もアメリカで英語の苦手な妊婦として過ごし、出産しましたが、まずはスタップが英語の苦手な患者への対応に慣れていることにとても感激しました。病院の中ですから難しい会話も時にはありますが、とにかくわかりやすい英語で、聞き取りやすく話してくれました。また退院時にはさまざまな試供品が渡されるのですが、幼児向けの英語教育のDVDも入っていたことに驚きました。カリフォルニア州の幼児教育サービス機関が発行している子どもの事故防止のパンフレットも、字が読めなくても絵を見れば何を言いたいかかわかるようになっていきます。地域の図書館でも読み聞かせやプレイタイムのプログラムがたくさんありました。

子どもを連れて、気軽に出かける機会があるのは本当に助かります。英語を話せない不法移民が多いのは大変なことですが、州や地域をあげての取り組みは、素晴らしいと思います。出生地主義であるがゆえの試みですが、日本にも応用できることがあるのではないのでしょうか。

