

# 幼児の食物教育



稲垣長典

最近の青少年の体格は欧米人並に近づきつつある。一二歳男子の身長についてみても明治三三年には一二三・九cmであったものが昭和一五年には一二八・一cmと延び、更に昭和三四年には一三五・三cmと延びている。よく言われることであるが、アメリカで生まれてアメリカで育った日本人二世の体格はアメリカ人に似ていると言ふ。この二つの事実から考えてみても、私達の体格というものは食べものの変化によって、変わってくるということがいえると思う。わが国の統計でも分るように食糧事情の悪くなった昭和一五年頃から青少年の体格は低下し、初めは体重のふえ方が止まったが、つぎには身長も延び方まで止まってしまった。そして昭和二一年二二年の食糧事情の最も悪くなった頃が最も悪い体格になってしまった。その食糧事情の悪い頃にちょうど発育期にぶつかった子ども達はその回復が最も遅く体格が悪いという事実がある。これを裏返え

せば、栄養さえよければ日本人でもアメリカ人に近い体格になる、即ち日本人はアメリカ人と同じように延びる素質を持っていないが、今までは食生活が悪かったために、その遺伝素質が十分に展開しつくされないということである。簡単に言えばまだ延びる余裕があるのに食べものが悪いために十分延びないというのである。

そこで現在科学技術庁の資源調査会では、一〇年後の日本人の食糧構成はどうあるべきかということを考えている。この目標としては一〇年後の昭和四五年、そしてまた、それから一〇年後の昭和五五年にはどのような食べものを日本人はどれだけ食べたらいいか、そしてそのような食べ方をすれば体格はどうなるかというようなことをしらべている。大体昭和四五年を目ざして、欧米人と負けない体格にしようとしているのである。

それには今から正しい食べ方をしなければならぬと言っている

る。

正しい食べ方と言うのはバランスの摂れた食べ方と言うので、その根本となる考え方は日本では六つの基礎食品として指導され、アメリカでは七つの基礎食品として指導されている。その基礎となる食品を平等に食べることがよいと言うのであるが、食べものは嗜好的なことが非常に影響するので、良いと分かっていても、それが嫌いでは食べられないということがあっては実際には実行されない。

結局、好き嫌いのない食習慣というのが大切である。そのためには小さいうちから正しい食物教育をしておかなければならない。家庭における責任者は母親である。よく世間で言うように母親の好ましい食べものは子ども嫌いである。これは結局、母親が嫌いであるためにあまり食卓にのせないのです。子ども達もなかなかそのものを口にしなから食べる習慣がつかない。

アメリカにおける食物教育は幼稚園よりはじめられる。小学校、中学校でいくら理論的にこの食べものは栄養があると力説しても、食べものの習慣はなかなか変らない。幼稚園の幼児において正しい食べ方を実際に指導することは将来おとなになってから非常に有利である。前述もしたように六つ乃至七つの基礎となる食品を万遍なく摂る習慣をつけると、それを摂らないとどうも食事が済んだ気がしないという感じが起る。白米食とみそ汁で満足してしまうのが多

くの日本人の食べ方であるが、よく習慣づけられた子ども達はそれでは、食事が済んだ気がしないで肉や卵が食べたくなり最後に生野菜がほしくなる、そうしないと食事が完了した気がしないというのが食物教育のはじまりである。

筆者がアメリカ滞在中のある日、農村の婦人会で主催された料理の講習会を見学する機会があった。ちょうど冬の寒い日で、何哩もある所をオハイオ州立大学の家政学部の食物学科の助手が自分で自動車を運転してホテルに迎えに来てくれた。しかし連日の見学の疲れでその日はホテルで休んでいたかつたし、その日が雪の日と来ているのであまり気が進まなかつたがわざわざ迎えに来てくれたということもあつたので、その講習会の運営を見に出かけた。ここでは日本でもよく行なわれているように若い婦人または中年、または老年といろいろの婦人が原料の野菜を持ちよつてサラダ作りの講習会が開かれた。大学家政学部の助手はこのような会合では講師である。

アメリカの大学の家政学部は農学部から発達した学部で農学部の一つの学科になっている場合と、独立した学部になっている場合とがあるが、いずれにしても研究と教育とそして普及の三方面でよく活躍している。この普及(エクステンション)は日本の大学ではあまり行なわれていないがアメリカの大学は実によく社会人の指導を行なっている。そのために大学の助手は農村によく出かけて行って研

究の成果を多くの家庭婦人に講習している。

そのような会合で私は多くの婦人のサラダ作りを見ていた。そのうちの一人婦人は一年足らずの赤ちゃんをつれて来ている。おそらく赤ちゃんをあずけるべき人がいないのであろう。赤ちゃんはそばでおとなしくお母さんのサラダ作りを見ていたが、何かのひょうしにその赤ちゃんが椅子から転げ落ちてしまった。赤ちゃんはワァワァ泣きだした。若い母親は多くの人前、特に外国人である筆者の前で泣かれるので閉口して先ずだき上げ、そして今自分が作ったサラダの中からセロリーをとり出してその泣いている赤ちゃんに与えたのである。するとワァワァと泣いていた赤ちゃんはびたりと泣き止み、若いお母さんもほっとしたという様子で、また自分のサラダ作りをはじめたのである。筆者は全く感心してしまった。これが所を変えて日本であり、日本の赤ん坊であれば、おそらく母親はこっそりとハンドバックか何かにしまい込んでいたキャラメルでも出して与えたであらう。

セロリーとキャラメル、の違いを頭にえがいて食物教育の重要性を痛切に感じたのである。その母親は家庭ではおそらく先きほどの六つまたは七つの基礎食品のバランスを心掛けてこの小さな子どもの食習慣をつけていたのであろう。

食物教育というものはこのような小さいうちから行なわれなければ

ば実際の効果は出ない。さてそれでは、幼稚園ではどのようにしてその教育がなされるかということをお話ししよう。これには食品会社または協会がよく協力している。

一例を示すと、アメリカの小麦粉協会ではいろいろの食物に関する資料を出版している。そのうち「Make A Meal Picture Book」と言うのがある。そしてそれには「Food Drawings To Color And Cut Out」としてある。即ち食べもののヌリ絵と切り抜きの本である。これはいろいろの種類の食品が書いてあって、それをクレオンでぬり、そして切り抜くというものである。幼児はこれによってヌリ絵を覚え、そして切り抜きを習得する。そして幼児によって塗られた食品が切りとられてできあがるのであるが、次にそれをノリではりつけることを覚える。この場合、先生はどれでも好きなものをはりつけさせる。幼児は自分の好きな食べものをはりつけるが、ある幼児は果物ばかりはったり、ある子どもはミルクばかりはったりするが、先生は決してそれについて説明を加えず、この果物は肉類ととりかえなさいとか、パンととりかえなさいとか、卵ととりかえなさいと言って、バランスのとれた食べものをそれぞれはらせる。このようなことを毎日くりかえし行なっている。そのようなふうに行っていると幼児たちは自然に、食べものというものは例えば、パン、ミルク、野菜、果物、肉類とバランスのとれたものを揃えなければ

ならないと知るのである。またある時は人形遊びで食べさせる順序を教える。このようなことは小学校でも行なわれる。小学校で字を教えるにも Orange Juice、Oats、Egg、Milk、Toast と一頁に書いてあるそれを習う。これはスヘルを教えるのと同時に食べものの組み合わせ方を教えているのである。

低学年においては理論より習慣というので、正しい食べ方を実際に身につけさせるという教育が行なわれる。

このような教育と平行して学校給食がある。

アメリカの学校給食の目的は (1) 児童に対する栄養教育、(2) ハランスのとれた食事の仕方を教え行なわせる。(3) 児童が充分な給食を得られるようにする。(4) 児童が学校で食事するようにするといった目的を持っている。これは日本の学校給食の目的とそう変っていない。

この目的の中にある「ハランスのとれた食事の仕方を教え行なわせる」ということは最も大切なことである。

アメリカにおいてはこの学校給食の歴史はもはや三五年以上つづいているが、日本にては戦後法制化されたもので未だ約一五年の歴史しかない。したがって内容の点においてはまだまだアメリカのものとは比較にならないが、逐次改善されつつあって、本年四月からは新しい栄養基準量の下によりよい質のものが給食されるようになる。

るし、また今までは小学校に重点的に行なわれていたが今後は更に範囲を広くして幼稚園より高校まで行なうように努力されている。

実際、筆者がアメリカ滞在中、幼稚園の給食風景を見たが全く羨しいような施設と内容であった。特に小さい可愛らしい幼稚園の子ども達がキャプテリヤシテムのセルフサービスで各自食事をきめられた机に運ぶ様子は、はたで見ても本当にほほえましいものである。早く日本でもあのような設備の完備した衛生的な施設の下で可愛らしい園児が給食される風景を見たいものである。このような学校給食は実践であり、そこに理論と応用の協調があるので、理論ばかり先走っても応用がとまわらないようでは、その目的は果されない。

幼稚園からはじまった食物教育は小学校、中学、高等学校とつみ重ねられ、更に大学において殆んど完成されるのである。他方一般社会人に対して政府が責任を持って責任ある正しいパンフレットを出して、成人教育をしなければならない。

幼児よりの一貫した正しい食物教育を受けた国民は身心ともに健康な国民となり、その国は平和な豊かな国になるのであろう。

(お茶の水女子大学家政学部食物学科教授)

\* \* \*