

幼兒の辨當

青木醇一

幼稚園に於ける晝の食事は幼兒にとつて此上なく楽しい、そして愉快な時間であると聞いて居る。さもある可き事である。

食物は云ふまでもなく人の生命の糧であり、日の生活作用の源泉である。それに小兒は發育及其他の關係で食物に對する欲求は成人に比して遙かに強いものがある。幼兒が常に食物をせがんで止まないのも實に此の生理的要求によるものと云つてよい。幼兒が辨當の時間を喜ぶのも誠に當然の事と云ふべく、又幼兒の爲めに晝食事を楽しく愉快にさせる事は、幼稚園に於ても特に大切な事と云はねばならぬ。

一般に幼兒又は學童の辨當を見るに、榮養の點もよく顧慮し、調理の上にも母の愛のこもつた良い辨當も少くはないが、又家庭で幼兒の辨當に就いては少しの注意も拂はず、榮養の點に關しても何等の用意のないものも少くない。或は又辨當は一時凌ぎのものと考えて、分量も極めて少く副食物にも意を用ゐず、到底幼兒の食欲を充分に満す事の出來ぬものも多い様に思ふ。成人は既に發育を完了し、その抵抗力も幼兒に比して著しく強いから左程の用意を要せずとするも、未だ幼弱な、發育してある幼兒では到底成人と同一には考へられない。幼兒の健康とその可良なる發育を希ふな

らば、何時の辨當にも細心の注意を拂ひ、僅かの勞と手數とを厭ふ可きではない。

辨當の調理上大切な事は、家庭で幼兒の榮養に關して相當の理解をもつ事である。倒へば小兒は發育及び皮膚面積の大きさの關係から大人に比し比較的に食物需要量の大きいこと、又發育の關係から特に蛋白質やビタミンを多く要すること、或は又消化機能の弱いこと、即ち乳齒の咀嚼力は永久齒に比して著しく劣れること、及び幼兒の胃腸はまだ充分の鍛鍊を経て居ないこと、などは特に心得ておくべき點である。又養素の點に就ては蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類、ビタミン等が一方に偏せず適當に配合される事が特に大切であるから、食品の選擇に當つてこの點に注意する事が必要である。而して幼兒に適當な食品としては、蛋白質と脂肪とは鶏卵、魚肉等によるが最もよい、又牛、鳥肉の如きも軟かければ幼稚園期の小兒に

も充分之を消化し得らるゝ故時に小量を用ひてよい。通常魚肉その他の肉類は適量を用ふるとして一日一回で充分である。それ故辨當には朝夕の獻立を考慮して適宜にこれを取捨すべきである。野菜類は馬鈴薯、甘薯、菠薐草、人參、大根、里芋、唐茄子、隱元適宜に用ふるがよい。幼兒は一般に食物に對して好悪が多い、殊に野菜類を全々攝取しないものもある、漸次矯正して行く必要がある。食品の選擇と共に其の調理にも注意が要る、大人の嗜好によらずして幼兒の嗜好を顧慮する必要がある。必ずしも美食である事を要しない、又多くの手數をかけるにも及ばないが、野菜の一片にも母の慈愛のこもつた調理が望ましい。

今一、二の實例に就て見るならば、幼兒の辨當として屢ば用ゐられるジャム附パンの如きは、簡便ではあるが、養素の欠陥を免れない、それ故これのみ連日に亘る事は好ましくない。パンを用ふ

るならばジャムに代ふるにバターを以てしたい、バターは消化の容易な脂肪であるのみならず、ビタミンAを含有する點に於て價値がある。ビタミンが小兒の發育上に又は其の抵抗力を増す上に必要な事は敢て云ふまでもない。又ジャム附パンを用ふるならば出來得べくば多少の副食物を附加したい、鶏卵に食鹽の少量を添へればこれによつて蛋白質、脂肪、ビタミンA等を加ふる譯である。又米飯に福神漬などは極めて簡單ではあるが良い辨當とは云へない、敢て多くの手數と費用とをかけずとも僅かに焼豆腐の一、二片と人参、菠薐草等の少量を加ふれば、蛋白質及ビタミンABC等を加へて遙かによい辨當になる。勿論米飯に福神漬も時にとつて悪いとは限らない、家庭の忙しい事もあらう又幼兒をして粗食に堪へる習慣を養はしめる事も一面に於て大切な事である。しかし養素の不足な辨當を毎日用ふる事は、幼兒の健康

上寒心すべき事である。又鶏卵、魚鳥肉等の如き蛋白質を主とした、食品のみを滋養品と心得これ等にのみ偏するの戒むべき事である。野菜類を適宜に用ゐて鹽類、ビタミン等の補給をはかる事を忘れてはならぬ。蛋白質は幼兒には殊に必要であることは云ふまでもないが敢て多きを要しない。蛋白質食が多いと幼兒は屢ば便秘に陥る事がある、かゝる實際に野菜類を充分に與へて便通を整へる事も必要である。

尙辨當には日々適當の變化が欲しい、同一種のもののみでは單に飽きが來るのみならず、免角ある種の養素に缺陷を來し易い。尙辨當の容器は常に清潔にしよく乾かしたものを用ひなければ溫暖の節には腐敗を早むる恐れがある。

次に食事に際して善良の習慣を養はしむる事が大切である。第一によく咀嚼する習慣をつける事が肝要である。幼兒は一般に咀嚼が拙劣である、

殊に幼児によつては殆んど咀嚼せずに食物を呑み込む様な傾きのあるものもある。勿論これは家庭でよく教ゆべき事であるが、幼稚園に於て特に注意すべきである。云ふまでもないがよく咀嚼すれば食物は細かに碎かれ唾液がよく混する、従つて澱粉質の消化はよくなる、又胃消化が著しく容易になる。又咀嚼をよくする事は歯を健康に保つに

良い手段である、乳歯はとかく齲齒になり易い、よく歯を使つて丈夫にする事が必要である。次に食事前には必ず手を洗ふ様に教へたい。幼児期には傳染性の病氣が殊に多く、そしてこれが手によつて媒介される事も少くない、それ故いつも食事の前には必ず手を洗ふ様に習慣づけたい。又食後にはよく含嗽して口腔を清潔にすべき事も教へておきたい。

辨當を食べる時には團欒して愉快に食べさせた
い、面白いお噺でも聞かせ乍らゆつくり食事する

様にさせたい。消化液の分泌が人の精神作用に著しい関係のある事はよく知られた事實である。食事を楽しく攝取すれば胃液の分泌も盛になり消化もよくなる。不愉快な状態で食事をする場合には食慾も出ないし、消化液の分泌も鈍り自然食物は不消化になる、よく知られた事ではあるが注意すべきことである。

寒冷の季節に向ふにつれ辨當は冷くなる。幼稚園では適當な保温装置をなし辨當を温めてやる必要がある。辨當が冷くなると著しく食慾を減する又消化が悪くなる。澱粉を消化する唾液中のプリアリン、蛋白質を消化する胃液中のペプシン等の酵素は、適當な温度に於てよく作用するも餘り低温では、その作用が著しく衰へるものである。又寒い季節に冷い辨當を食べると、幼児は身體まで冷えて来る。辨當は是非適當に温めておいてやらねばならぬ。

食事の際には、湯又は冷水の用意が勿論必要である。幼児は水分を要求する事は大人に比して著しい、殊に運動の多い時は渴を感じる事も多い。極く寒い季節には温湯を用ふるがよいが、その他の季節には冷水がよい、尤も井水は一度煮沸したものを用ふるが安全であるが、水道の設備のある

處では冷水そのまま用ゐてよい。却つて冷水が幼児の嗜好に適してゐる。食事の際以外にも水は適當に與へてよい。水道栓等より飲用する時は備へ附けの共同の茶碗を用ゐずに各自のものを用ふる様にしたい。

~~~~~

### 東京市幼稚園獎學講習會

十月廿六日、 廿八日、 卅日

中山文化研究所にて

一、觀察に就て

倉橋 惣三 氏

市内保姆諸君會合、盛會であつた。