

幼 兒 の 食 物

堀 七 藏

二

一

幼兒の食物について先づ考へられることは食物の種類であります。子供の胃腸は大人の消化器に比べてお話にならぬ位薄弱なものでありますから勿論消化し易き食物であらねばなりません。不消化な食物を與へても單に胃腸を損するのみで何の効果もないことは明白であります。幼兒の食物を幼稚園のお辨當などで見ますと、どうしてこんな不消化な食物をお與へになるかと怪まれることがあります。これは一はお辨當の食品は汁の出ないものといふ條件がありますために兎角干物が多く使用せられるといふ結果になるからであります。また一には子供のお辨當を別にこしらへるとの不便が伴ふことがあるからであります。お辨當ばかりでなく毎日朝夕の食物も大人本位であるため子供相當な香辛料の多い食物とか不消化な食物があてがはれることがあります。それにお辨當のことは一切女中に任せて顧られない爲にどんなものをどんな分量に與へられてゐるか、一切分らないといふ場合もあるやうであります。實は極

端な例でありますが、曾つてこんな事實があつたこともあります。ある富豪の幼児であります。毎日のお辨當を見ると干魚一つ位づゝしかお菜として入つてゐないのであります。幼児の食物としては甚だ不相當なものであります。御飯と澤庵で十分發育盛りの幼児の營養分がとれる譯もなし、また干魚の一や二で子供がよく御飯を頂くことが出来る筈がありません。保母は餘り不思議でありますから特に附添の女中に尋ねて見たのであります。「お子さんのお辨當はお母様が御覽になりますか」と尋ねて見ますと女中は平氣な顔で申しました。「奥様はお嬢様の幼稚園へいらつしやる頃はまだお休になつてゐますから一度も御覽になつたことはありません」。成程服装は相當以上であるが食物は不相當どころではない、實に可愛想な貧弱なものばかりと納得が出来ました。それで「モットお子さんの食べられるやうなものをお辨當に與へて貰ひたい」と注意を與へました。するとその後二三日は相當な食物がお辨當に入つて居りました。卵焼のやうなものが入つて居りましたが、奇妙なことにその幼児は食べないで持つて歸るのであります。「何故食べないの、おきらひですか」と尋ねて見ますと更に驚くではありませんか。「これはねいやに持つて行くの」といふ幼児の返事であります。おしいものを女中に提供して女中の歡心を買はんとする幼児の心事實に悲しむべきものであります。お辨當に幼児の食物に適當なるものを入れねばならぬとの命令に入ればするものゝ、母親の監督不十分のために女中に與へる契約が内密にしかも幼児との間に行はれてゐる奇怪さ。そんな馬鹿なことがあるものかと驚かれるならば幼児は幸福であります。何とかして

幼児の食物は幼児に適當した消化し易いものでありたいと思ひます。また發育盛りの幼児の食物でありますから相當滋養に富んだものを與へて頂きたいと思ひます。これは單にお辨當に限つたことではありません。三度の食事は勿論お三時とか時々與へられる間食に於ても十分の考慮を拂つて頂きたいと、幼児に代つて母親は勿論幼児養育に關係せられる人々に希望したいものであります。

二

幼児の食物は滋養分に富み消化し易く又相當の分量でなければならぬとは育児法に述べてある條件其儘適用して頂くことは申分がないやうであります。しかし文句は文句で、實際は中々それに當てはまらぬ場合が多いのに驚きます。どんなに滋養分に富んだ食物でもその子供が好まぬものを強ひたのでは面白くありません。御承知のごとく子供位食物に好惡の多いものはないのであります。その好まぬものを強ひて與へますと消化不良を起したり食物中毒を起すことさへありますから注意を要するのであります。元來食物の好惡は幼児の身體の必要から起るものであります。一般に水分の多き食物を幼児が好むのは水々しい幼児の身體上の必然の要求であります。それで食物を與へる親切があつても水を與へる親切が無とはれる位であります。乳汁を與へられてゐたものが直に普通食に移るとが出来ないのは當然であります。カステラが消化がよいかウエファースが消化し易いかいつても水分が少いから幼児は

好みません。ビスケットに至れば尙更でありませう。こんな水分の少いものを與へんとするならば必ず乳汁なりまた水なりを共に與へる用意が必要です。こんなことを考へると幼児は自然に本能的に必要な成分を含んだものを好むのは一般通則であります。好むものを與へることは大人でも食欲が盛で消化がよいのでありますから是非幼児の食物としては幼児の好むものでなくてはならぬと思はれます。分柝上如何に滋食に富んでゐても幼児の好まぬものは與へないやうにしたいと考へます。

ところが幼児に食物の好惡をいはせてはならぬと家事などの書物にはよく書いてあります。子供が何でも與へられたものを文句をいはず食することは大人の方面からいへば都合のよいことに相違ありません。しかし眞實子供がきらひであれば子供の身體がそれを要求しないのでありますから、親の方で都合が悪くとも子供の申分も大きく必要がありません。大抵の香辛料などは幼児は好みません。それを大人が面倒であるとか大人の眞似とかで次第に食するやうになるので幼児の身體發育からいつたならば禁物でありませう。尤も幼児のことだから所謂食はずぎらひが多いことは勿論であります。成るべくいろいろのものを食はせるやうに自然に仕向ける方がよいのでありますが、これは本能的なことではありませんから次第に訓練せねばなりません。

いろいろの食物を混食することは他の動物に稀なことであり、人間が飼養してゐる動物は人間の與へるものを次第に食するやうになつてゐますが、自然に生活してゐる動物は彼等の得易い食物を食するのが普通であります。紋白蝶は主として菜の葉で育ちます。あげはの蝶はからたちの葉を好んで食するのであります。蠶は桑の葉、すゝめは穀物、燕は蟲、とんぼは蚊か蛾の如きもの、また鯨は鱈の如きも、香魚は硅藻といふやうな工合にそれ／＼單純な食物をつゞけて食するものであります。牛馬は主として植物性食物、獅子・虎・鷹・鷲は動物性食物を主食とするのであります。鼠と人間とは何でも食し所謂混食をするのであります。がそれでも單一な食物を續けて食する傾向を持つて居りませう。子供の食事するのを見てゐると一口毎にませて食することは稀で、一つものを續けてたべるものであります。また料理でも日本料理は比較的單純であり支那料理は非常に複雑してゐますから一般に子供は日本料理を好むものであります。尤も習ひ性となるものでありますから好きなもののみを食せしめず時々新奇なものを味はせて食物の好惡が自然になくなるやうに食はずぎらひをなくする工夫が必要であります。只きらひだといふものを無理にも食はせうとしたり、きらひだといつても無理に與へて他を、與へないといふ極端な取扱は禁物であります。若し著しく食物に好惡があるならばそこに相當な理由がありますからその原因を調べる必要があります。身體に異状があるために食物に好惡がある場合が少くありませんから著しく食物に好惡のある場合には醫師の診察を受ける必要があります。曾つて一幼兒が六七歳になつてゐて

も成るだけ流動食を好み固形物をさけて食はない有様であつた。どうして固いものを食はないのか不思議な位であります。固いものは不消化ときめてゐる親は固い物を食はぬのがよい幸と考へた位でありますからその儘に打捨て置いたのであります。それにしても子供は十分な發育をせず不思議に思ひながら成るべく卵とか牛乳とかを與へて居たのであります。所が發熱のことから扁桃腺が著しく肥大してゐることが分り或る醫師によつて扁桃腺を切除したのであります。それからは件の幼兒は固形物を好んで食するやうになり手術前とは打つて變つた有様になつたのであります。これは扁桃腺が肥大するため不知不識の中に幼兒は固形物をとらなくなつたもので、そのため身體の營養が著しく悪くなつた例であります。三四歳から五六歳の幼兒には扁桃腺肥大やアデノイドのものが多くそのため食物に好惡を來す、寧ろ好むものをも食することが出來なくなる場合が多いのでありますから、「何せ食はないのです」などと叱責することをさけて相當に幼兒の身體を檢查する必要があります。世には兎角幼兒の衣服に善美を盡すものが多いけれども幼兒に必要な食物に深き注意を拂ひ、幼兒の自然の欲求に耳を傾くるが如き態度が少いことを遺憾に思ふのであります。單に大人の都合や必要のみから打算して幼兒の生命を左右し發育を阻害するが如き食物を平氣で與へてゐるなどは以ての外といはねばなりません。