

「食育」で問う「子どもの視点」とは？

吉田隆子
(大学教員)

はじめに

私は長年、管理栄養士として、成人を対象に食の指導にあたってきました。その中で、今までの私の仕事に衝撃を与え、新たな仕事の道を教えてくれたのが子どもたちでした。それはある私立幼稚園の給食の仕事にかかわることになったことからです。当時依頼された仕事は献立の作成・相談でしたが、自分が考えた食事を園児がどのように食べているのか見届けたい思いから、保育の現場に入っていきました。

しかし、そこで見た子どもたちの姿に愕然^{がく}としました。食の不自然な状況を感じさせられることが、

たびたび出てきたのです。それは、世の中の便利さに比例するように、好き嫌いの多い子や嘔^かめない子、飲み込めない子、さらには食事を食べたいと思わない子などに出会うようになったことです。人は空腹を感じればおのずと食べようとする食行動を起こすはずなのに、幼い子どもが「食べたくない」と言うのは、生理的な現象とは違う心の問題が隠されているのではないかと感じました。

私たち大人は誰でも子どもたちに「少しでも大きくなってほしい、元気に育ってほしい」と願っています。その気持ち、知らない間に子どもに食を押し付けたり、子どもの心を忘れがちになったり、あつ時には子どもにとってのプレッシャーになったり

してはいないか、また私たち大人が、忙しさにまかせて、つい便利な食べ物ばかりを利用し、単に空腹を満たすだけの食生活になってはいないのか、本来の正しい食欲がゆがめられて、子どもの心まで味気なくなってしまうのではないかと感じ、子どもたちへの食の指導を始めることにしました。戦後、宣教師として来日し、教会を建て幼稚園を創設したフランス人の園長の「食べることは空腹を満たすだけではありません、子どもの心をも満たすものなのです」という一言が私の背中を押してくれました。

ところが、従来の指導方法ではまったく子どもたちには通じないことに気付かされたのです。幼児へのかかわり方がわからない、幼児の興味を引きつけるにはどのようなしたらよいのか、食べることにどのようにかかわらせていったらいいのか見当がつかありません。しばらく子どもたちといるうちに、この幼い子どもたちは、感性が非常に鋭く豊かで好奇心があり、その世界を五感で広げていっていることを感じました。でもまだ私は暗中模索の状態でした。その悩みを保育の現場の先生に話すと、「子どもの

視点に立つこと」と話されました。しかし私には「子どもの視点に立つとは？」がまったく理解できません。それが私の仕事上の大きな宿題になったのです。

さらにもう一つの宿題が私の中に出てきました。それは、平成十七年に施行された食育基本法です。子どもの健やかな心と体の発達のために食育基本法で目標としている子どもの姿とは「楽しく食べる子」です。でもなぜこの当たり前のことが、あえて取り上げられなければならないのでしょうか。昭和五十七年NHK特集「子どもたちの食卓―なぜひとりで食べるの」という番組を覚えていらつしやる方も多いと思います。当時女子栄養大学の足立己幸教授をはじめとするスタッフの調査による報道でした。私を含めてこの番組を見た多くの方が大変なショックを受けたのです（足立己幸『なぜひとりで食べるの』日本放送出版協会 一九八三年）。それから、独りぼっちの食卓「孤食」が世の中で話題となりました。それでは食育基本法で求められている「楽しく食べる子」とは、どのような子どもの姿なのでしょう。これが私の仕事の二つ目の宿題となりました。

活動への道

解決の道が見えないような宿題を抱えながら私は、もつともつと子どもたちの食の現場を知りたく、また子どもたちの行動を理解したくなりました。

「一緒に食べたなら……」「同じ物を食べたなら……」等、一緒にいることで同じ思いを味わい、共有感覚を持つことで「子どもの食べる気持ち」が伝わってくるかもしれないと考え、ゆったりとした大勢で囲む「食卓」と、「調理をする（すなわち食べ物を作る）」という活動を中心に置くことにしました。幼い子どもと料理をするのです。

まず、料理のできる場を見つけないてはいけません。世の中の調理台はすべて大人サイズ。幼児が立てば向こうに顔だけ並んでいるというありさま。中には目鼻だけしか見えない子どももいます。踏み台をしたのではとても危なく、何とかならないかと悩んで気がついたことは、「食の原点は家庭にある」ことです。



そこで、狭いわが家を開放して活動を始めました。しかし、この活動が知れ渡ると、「何でこの小さい子どもに料理を教えなければならぬのか？」と問われ、「母親が楽をしてずるくなるためなのか！」と悲しく感じられるようなお叱りを受けたこともありました。まだまだ料理をするのは女の仕事、母親の役目という考えが残っている時代でした。

その後、継続した活動を続けていきたいと考え、二〇〇〇年にNPO法人の認証を受けて、「こどもの森」は誕生しました。しかし徐々にスタッフの数も増え事務量も多くなると、個人の家庭での活動が難しくなり、思い切って、活動の拠点となる小さな建物を建てることにしたのです。資金は銀行からの借入金です。子どもたちが「木のお家」と呼んでくれている建物です。このおかげで運営はやりやすくなりましたが、経営は大変になりました。

この「こどもの森」という活動の場で私は自分に課したことがあります。それは「この子たちは自ら望んでここに来たわけではなく、周りの大人が良いことであると考えた結果連れてこられているのであ

ろうから、この時間は子どもの大切な時間であること、子どもが生きて生きとすること、子どもが主役であること、そのために私が一緒に楽しむことを忘れないようにしよう」ということでした。また、「大人が良いだろうという思いで活動を疑いもなく進めていたら、それを拒否したい子どもの気持ちや子どもの心の声を聴くことはできなくなってしまう」という思いも生じました。「子どもの心を理解する、子どもに寄り添う、子どもの視点に立つ」とはいかなることなのか、迷いながらの実践活動が続いています。

「ひとりの方がいいもん！」

ある子が食事の時につぶやきました。何度も誘っても一緒に食卓に入ってきてません。小さなテーブルを出して一人離れて食べるのです。でも本当の気持ちはまったく違ふと感じた私は、今日はこの子と一日過ごそうと決めました。私も小さなテーブルを出して並んで食事をすることにしました。この子の家庭は、お母さんは仕事を持ってとても忙しくてなかなかかまっていられない様子、お父さんもお

店が忙しく、これまた留守をしがちです。いつも独りで過ごす時間が多い子でした。本当は皆でわいわい言いながら楽しく食事がしたいのですが、この場では反対の気持ちの表現をしてみましたのでしよう。

子どもとの活動の中ではさまざまな家庭の様子が浮かび上がります。静かにそれを受けとめていくこととしかできない時もあります。お迎えに来たお母さんと笑顔で帰っていく様子を見て、「今日の私はこれでよかったのかな」と自己反省をするひと時です。

「ご飯ができた！」「ガラス鍋のご飯炊き」

下に妹が生まれたTちゃんは、お母さんにかまってもらえない寂しさがあるのでしょいか、「こどもの森」に来て落ち着きがなく、悲しそうな表情でうろうろとするようになりました。そこで、お母さんと別れた後、Tちゃんに米とぎをお願いしたので。Tちゃんのそばに寄り添い、食べ物の話などをしながら一緒に作業を進めていきました。米をとぎ、ガラス鍋に入れ、水の量もTちゃんが計り、そしてカセットコンロに乗せてガスの火をつけました。コン

口の火を眺め、ガラス鍋の中の米をじっと見つめていたTちゃん、そのうちに、鍋の中で「ぶくぶく」という音と共に湧きだしそうになる泡に「シャボン玉、シャボン玉」と言いながら身を乗り出し、瞳はガラス鍋に吸い寄せられ、吹きこぼれそうになる泡に大喜びで、笑顔も戻ってきました。そのころには鍋から「おこげ」の香りが漂います。自分の入れた水がすっかり消えてしまったことに驚き興奮した表情で、「ご飯ができた！」と報告です。自分で炊いたご飯をおかわりして食べている姿は生き生きとした表情です。周りの子たちからも「おいしいね！」と言われると、この子らしさと笑顔で「うん！」とわずく姿に、私がうれしくなる瞬間でした。

「味見したい！」〜親子クッキング〜

三歳になったばかりのちいちゃんがブロッコリーをゆでることに挑戦していた時でした。私はゆで加減を見るために、熱々のブロッコリーを一口食べた途端、横でじーっと私を見ているちいちゃんと目が合ってしまったのです。「ちいちゃん、味見する？」

と聞くと「うん！」と言うので、小さな手の上に「ふーふー」言いながら乗せてあげました。すると、ちいちゃんはニコニコしながらおいしそうに食べてしまったのです。それを横で見えていたお母さんが「ちいちゃんどうしたの？ 今まで『いやっ』って言うて食べたことなかったじゃない！」とびっくりしているのです。でもちいちゃんにとってそれは自然なことだったのです。なぜならば、ちいちゃんは小さな手でブロッコリーをつかんで引っ張ったりしながら、匂いをかいだり硬さを感じたりして五感を使い、ブロッコリーと仲良くなっていたのです。このような食べ物へのかかわりが「食べてみようという気持ち」を育てていきます。この「食べてみようか」という好奇心は子どもたちの生きる力の源でもあり、また、さまざまなことにもチャレンジしようという気持ちにもつながるのです。それはその子の生き方を豊かに変えていくことではないでしょうか。

「冬瓜はまずい！ いらぬい！」からおかわりへ

その日は、幼児にとってなじみのない「冬瓜」を

使つての食育クッキングでした。まず、重たい冬瓜を抱え、冬瓜との初めてのご対面です。色を観察し、冬瓜の匂いをかぎ、触つて感触を確かめ、軽くたたいて音を聴き、「種？ 幾つ？ 何色？」と語つていくと、子どもたちの目が冬瓜に吸い寄せられてきました。シーンとなったところで大きな冬瓜が真つ二つに割れたのです。「うわー」。ふかふかの雲のような中に種が並んでいました。子どもたちは夢中で、マシユマロのような雲と一緒に種を取ります。

次に子どもたちは、冬瓜の味見探検隊になりました。あらかじめ用意された透き通つた水煮冬瓜を味見したら、どの子ども「まずい！ いらぬい！」。私は「いいよ！ いいよ！ 無理に食べなくても」。でもこの冬瓜をおいしくするにはどうしたらいいのだろうか？」との問いかけに、「そりゃ〜おだしじゃん！」と、ある男の子の答え。さすが、おだしを使ったクッキングをずっと続けてきた子です。そこで、昆布だしと子どもたちが削つてくれたかつお節のだしをしつかり利かせて、冬瓜の味の変身で冬瓜汁を作りました。調味料はしょうゆが「ほんのちよつとお手

伝い」で、味の主役は旨味のだし汁です。お昼ご飯の時には「味が変わった！ おいしい！」の連発です。冬瓜がぐつと身近な食べ物になり、何とおかわり連続の子の姿を見ることができた冬瓜汁でした。

まとめ

人は「食べたいという気持ち」に対して五感を働かせて感じていきます。栽培・収穫や調理体験は、子どもの感覚的な世界を通して「おいしい食事」にながつていくのではないのでしょうか。計画はあつてないような活動の中で、料理することを通して子どもの世界に近づこうとすることは、忘れかけていた私自身の身体感覚を呼び起こしてくれています。私の意識が再生させられてきていることに気がきます。でもまだまだ「子どもの視点に立つとは？」を問い続ける私がいて、これは永遠の課題です。

