




からだ考

食べる   
つながる   
育つ 

## 保育園給食から（前） —— 離乳食を考える

兼田祐子

### 離乳食から始まる保育園の「食べる」

私の保育園は約五十年前、子どもを産んでも働き続けたいという親たちがつくった保育園です。産休明け赤ちゃんの保育の歴史も古く、年度当初から〇歳児が十八名、途中入所も入れると〇歳児二十四名が在籍する、定員一二〇名の保育園です。現在は育休制度が広まってきたものの、年度途中の入園はしにくいいため、低月齢の赤ちゃんの入所は減ることもなく、保育園で離乳食が始まる赤ちゃんが毎年半数近くになります。ですので、「食べる」を考える時の出発地点はここからになります。

親たちは赤ちゃんの命を育むために「二種類」の命をつなぐ母乳やミルクを飲ませ、大人だけの生活から半年後には「離乳食も作る」という未知の食の世界に突入し、わが子の食の広がりや親として手掛けることになります。

保育園に仕事を果たした当時の私も、離乳食で「何をどのようにして食べさせるのか」わかりま

せんでした。教科書やそれまでの資料には栄養のことが書いてあったように記憶しています。何を切り口にもっともらしく離乳食の意義を保護者に伝えていくのか、親の生活のことなどわからなかった私は保護者への説明を躊躇ちゅうちよしたことを思い出します。

その後、赤ちゃんの研究は進み、離乳期に唇や舌の動きなどの機能的な発達をしていくものだということもわかってきました。栄養のためだけではないのだという離乳食に対する理解が少し出てきて、保護者にも話しやすくなりました。

しかし、「何をどれだけ」という問いに対しては、厚生省が出していた「離乳の基本」と一歳児の栄養摂取量との数字のギャップを発見し、問い合わせてみたものの、納得がいく回答は返ってきませんでした。でも、私自身が得たものは大きく、「正しいというものはない」ということでした。今考えるとあたりまえのことですが、数字に納得を求めるところから解放されました。

### 持続可能な食生活の始まりとして離乳食を位置付ける

それならば「離乳食を通して親子ともども健康に暮らしていける」という離乳食のあり方を考えようと、保育園での離乳食を、「生活する」ということに軸足を移して考えていくことにしました。そして、離乳食だけでなく保育園の給食のあり方を見つめ直す機会にもなりました。子どもの成長・発達については保育者と話をしていくことで見ていけばいい。子をもつ親の暮らしがより豊かになり、これからの生活づくりの基本となる離乳食でいこうと、私自身の手で初めて離乳食の進行の目安表を作りました。それは今も使われています。

離乳食の基本にしたことは、次のようなことです。

・基本はお米にする

・昆布と魚のだしを基本に使用する

・野菜は季節のものを使う

そう思うようになったのは、ある研修会で、「鉄分を補える離乳食」という内容で、「レバーとホウレンソウのトマト煮」が紹介されていたことからでした。これって季節はいつ？ ホウレンソウは冬、トマトは夏。そして、一羽の鳥に一つしかないレバーを、鉄分が含まれているからといってやたらと食べていいものではないはず……私が狩猟民族であったなら、やっと捕獲した時に有り難く頂くものだという感覚でレバーをとらえていました。重要な栄養素ではありませんが、鉄分のために離乳食に多用していいものかと使用を控えてきました。

同じように離乳期以降の献立を考えていく時、食材の選び方、何を基準に選ぶのか、どんな献立にするのかも、離乳期からつなげた方針で進めることにしました。決められた栄養摂取量に不自然な形で近づけるといふ発想には縛られないようにし、なるべく自然で、子どもの顔を思い浮かべながら、しかも合理的発想で献立を立てることをモットーに、

・おいしさの中でかむ力が育つように

・野菜で季節が感じられるように

・たくさん作るからおいしいものを

・冷めてもおいしいものを

・家庭より時間をかけて作ることができるという条件を活かす

このように考えました。― 次号へ続く ―

(朱い実保育園)