

# 五感と好奇心を 刺激する食育

ベジタブル・キッズ主宰 管理栄養士  
片山 ちえ



平成17年に「食育基本法」が制定されて7年。食育という言葉は十分に浸透してきましたが、具体的に家庭でどのようなことを行えばよいかを把握している人は、まだ多くないようです。こども食育教室ベジタブル・キッズは、「“食”を楽しみ、ココロを育む」をモットーに、子どもたちの五感や好奇心を刺激し、感性を伸ばすプログラムを展開しています。教室で実践する食育の内容について、ベジタブル・キッズを主宰する片山ちえさんに伺いました。

## 「笑顔あふれる食卓づくり」が ベジタブル・キッズのコンセプト

### ■片山さんの「食育」に対するお考えをお聞かせください。

平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育」という言葉が一躍注目されました。食育基本法では、子どもたちに対する食育を「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの」としています。つまり、食を通してしつけや感性、人間関係など様々なものを育んでいくことが食育なのだとは理解しています。

お母さん方から、食育を実践するためには何をすればよいか聞かれることがあります。肩肘張って難しく考える必要はないと思います。食卓を通して私たちが親から教えられてきたこと、例えば「サンマが美味しい季節だね」というような旬と食べ物のお話をしたり、子どもとスーパーマーケットに行き、食べ物の名前を教えるところから、食育は始まるのだと思います。

また、食べ物は身体の栄養源であるとともに、心の栄養源でもあります。現在、一人で食事をする「孤食」が問題になっていますが、みんなで食卓を囲めば楽しく食べられますし、一人で食べるより食物の消化力や吸収力も高くなるといわれます。

### ■食卓はコミュニケーションの場としても大切です。

そうですね。ベジタブル・キッズは「笑顔あふれる食卓づくり」をコンセプトにしています。食卓はコミュニケーションの場であり、食育の場でもあります。しつけも必要ですが、食卓に笑顔があふれる状況を最も大切にしていきたいですね。もちろん、どうしても家族全員が揃って食事できない家庭や、外食が多い家庭もあると思います。しかし、そのような家庭でも食事の際に食べ物について話すことはできるはずです。まずは、その家庭にあった食育を見つけることが大切です。

また、子どもの味覚は3歳までに決まるといわれます。子どもの食事に対する意識は、親の考え次第で変わってしまいます。お母さん方の中には、具体的にどうすればよいかと悩まれて



野菜を折るときの音や、手の感触も子どもたちにとっては新鮮な驚き。



ミキサーによって野菜の姿が変化していく様子に目を輝かせる子どもたち。

いる方もいますから、ベジタブル・キッズではそのきっかけをつかんでもらいたいと思っています。

## 子どもたちの五感を刺激し 感性や自由な発想を伸ばす

### ■ベジタブル・キッズでは、具体的にどのような食育を行っているのでしょうか。

野菜を使ったメニューを中心に、親子で楽しみながら行える食育教室を開催しています。肉や魚、卵、乳製品に比べ、野菜が苦手なお子さんは少なくありません。また、野菜料理のバリエーションがあまり豊富ではないお母さん方も多いので、いろいろな野菜料理を子どもたちと作りながら、少しでも野菜が好きになってもらうための場を提供したいと考えています。

ベジタブル・キッズが重視しているもう一つのポリシーが「五感」、つまり味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚を刺激することです。いろいろな情操教育がありますが、これら五感が全て揃っているのは料理の他にないと思います。ガラス鍋を使ってご飯が炊ける様子を見たり、においをかいだり、グツグツ炊ける音に耳を傾けたり…。調理の時間は1時間半程度ですが、普段なら長時間一つのことに集中できない子どもたちも、目の前で食材が変化していく様子に好奇心が刺激され、思わず熱中します。

また、しょうゆや塩、砂糖などの調味料を味見させて、「どんな味がする？」などと聞いてみたりもします。しょっぱいと答える子もいれば、辛いという子もいますし、しょっぱいけどちょっと甘いという感想も返ってきます。料理の上達を目指すのではなく、子どもの感性や自由な発想を伸ばすことを目指しています。

### ■教室の対象となる年齢は何歳からですか。

包丁を使わない「チャイルドクラス」は2歳から10歳くらいまでです。包丁を使う「ジュニアクラス」は夏休みや冬休みなどに開催しますが、こちらは5歳から10歳くらいまでを対象にしています。1回の開催で8組ほどの親子が参加します。10時半からスタートして、12時には調理を終えて皆で食事をとり、感想をお話ししたりします。

### ■お母さん方も子どもたちの調理を手伝うのですか。

最初から最後まで子どもたちだけで作り、親御さんたちは手伝わずに後ろで見守ってもらいます。自分一人で作ることで、子どもたちは非常に達成感が得られるようです。そして、作った料理をお母さんやお父さんに食べてもらい、笑顔で「美味しいね」とほめてもらう。このような経験を通して、子どもたちの心は育まれるのだと思います。一方、お母さん方は後ろで子どもたちの姿を見て、「こんなことを言っているんだ」「こんなことに興味があるんだ」と、自分の子どもの新しい面を発見する良い機会にもなっているようです。

子どもたちが料理を作っている間、お母さん方には、子どもに散らかされないためのお手伝いの仕方や、子どもたちが使いやすい道具の紹介、残り物のアレンジ法、食材の保存法といった知識をお伝えします。

### ■教室では、例えばどのような料理を作るのでしょうか。

例として挙げると、今日作った料理は「かぼちゃのニョッキ」と「やさいのたまご」、「人参のオープンスコーン」でした。「かぼちゃのニョッキ」は、蒸したかぼちゃを薄力粉と混ぜ合わせた、いわば西洋風すいとんで、お鍋の具材と



子どもたちに使いやすいよう、粘土用ののし棒を麺棒の代わりに流用。

しても使えます。茹でた後にきな粉をかければおやつにもなります。「やさいのたまご」は、小松菜を混ぜ込んだ生地でじゃがいもを包んで揚げたものです。「人参のオープンスコーン」は、人参を加えた生地を角切りにしたりんごを載せ、オーブンで焼いて作ります。野菜は色がきれいなので視覚的にも楽しめますし、どの料理も作り方はシンプルで、どこにでもある材料で作れることが特徴です。

## 食物の栄養を吸収するためには腸の健康が不可欠

### ■ヨーグルトなどの乳製品を教室で使うことはありますか。

食物アレルギーのお子さんもいるため、牛乳やヨーグルトなどの乳製品は基本的には使用しません。しかし、乳酸菌を摂取することの重要性は教室に参加されたお母さん方にお話しします。野菜をたくさん摂っても、腸内細菌のバランスが整っていなければ腸は健康な状態を保てず、栄養素の吸収が悪くなってしまいます。ところが、最近は漬物や甘酒など乳酸菌が豊富な日本の伝統食品を食べる機会が少なくなり、一方で肉の摂取が増えたために、腸内細菌のバランスが崩れがちです。腸内環境を整えるためには、乳酸菌を積極的に摂ることが大切だとお話ししています。ヨーグルトはドレッシングのベースとして使うと酸味が効いて美味しいことなど、使い方のお話もします。

また、お腹の中の乳酸菌を増やすためには、オリゴ糖など乳酸菌の餌になるものを一緒に摂るとよいこともお伝えします。野菜に含まれる食物繊維もお腹の中の掃除をして、善玉菌を増やしてくれますから、食物繊維も便秘改善に有効だと説明しています。



料理の盛りつけも自由な感性で。

### ■栄養に関する解説もするわけですね。

そうです。お母さん方には理論的な話をする方が納得してもらいやすいですね。食物繊維はコレステロールを排泄する作用を持つことや、よく噛んで食べるのに役立つこともお話しします。

## 子どもが心から安らげる場を作ることが大切

### ■ベジタブル・キッズが重視するのは、やはり親子のコミュニケーションなのでしょうか。

食育教室は各所で行われていますが、教室によってはしつけを重視しているところや、クイズなどを交えて食に関する知識の習得を目指しているところなど、やり方は様々です。ベジタブル・キッズの場合は対象年齢が2歳からなので、難しい知識を教えるのはまだ無理です。五感すべてを使って食を楽しむ中で、親子のコミュニケーションがより豊かになってもらえばと考えています。実際、お母さんと一緒に教室に参加したあるお子さんは「帰ったらお父さんとお兄ちゃんに同じ料理を作ってあげるんだ」と意気込んで帰って行きました。

### ■食卓を通して親子の関係がより深まるのが大切なのですね。

子どもにとって安心感を持てる居場所が必要です。それは、お母さんがいる台所だったり、家族が集う食卓なのです。そのようなコミュニケーションの場をつくっておくと、子どもはとても安らぎますし、成長してからもその安心感は続きます。例えば、母親に何か相談する際、一緒に台所に立って料理するときならスムーズに話せるといった経験を持つ方も多いのではないのでしょうか。食育は、大げさなものではなく、このような日常の経験の積み重ねなのだとお母さん方にお話しすると、非常に納得してもらえます。

もちろん、栄養面での気遣いも大切です。生活習慣病の人が増加し、死因の半数以上が生活習慣病に関係する病気だと言われています。健康を維持するためには、毎日の食生活が大切ですが、「食」は私たちにとってあまりに身近なために、どうしてもおろそかになってしまいがちです。「健康」は親が子どもに残せる大きな財産です。これからも食育を通し、少しでも食と健康の重要性を伝えていきたいと思います。