

生きる力を育む

帝塚山大学現代生活学部教授 新宅 賀 洋



当たり前のことですが、人の身体は食べものから成り立っています。食べるとは自分の経験が反映されることが多い行動で、例えば、嫌いなものは食べない、好きなものなら毎日食べられるなどが挙げられます。極端ですがサプリメントで栄養素を補給し生きることができますが、五感をしっかり使うことはありません。カレーを食べる時を想像してください。カレーを鍋で煮ている音、カレーの匂いやその味、お皿にカレーが盛り付けられる、一口食べたら熱かった、ニンジンが少し硬い、など食べる前や食べる時に五感（味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚）を総動員して食べています。

食べることの中心となる味覚については、食べ物の見た目、硬さ、温度、匂い、口の中の触感、喉ごしなどの他の感覚も影響を与えます。風邪をひいて匂いがわからない時には、味が感じられないという経験があると思います。ほとんどの食べ物の好みは経験と学習からと言われています。その味だと舌で判別できる最も薄い濃度を閾値といい、砂糖の閾値はおよそ0.086%、硫酸キニーネではおよそ0.000049%と毒物を見分けるために苦味は極端に閾値が小さいのです（注1）。ですから苦味は食べる経験を重ね学習して食べられるようになります。一口食べて嫌がるとこの子はこれが嫌いだと決めてしまいがちですが、初めてのものは警戒して食べないことがありますし、嫌いなのではなく経験不足かもしれないのです。

T幼稚園にご協力いただき、給食の時間に管理栄養士養成課程で学ぶ大学生が考えた給食の献立の提供と、それに関連した内容で食べ物が体に大切であるなどの食育活動を月に数回行っています。野菜を多めに取り入れた献立が中心ですので、幼稚園からの完食率によると野菜の食べ残しが多いのです。し

かし、担任の先生のコメントに「今日（食育活動でのお話を聞いたから嫌いだけど一口は頑張って食べた」と園児が言ったと知ると、一人とはいえとても嬉しく思います。同じクラスの友達が食べていたのかもしれないし、先生が食育の内容を園児にさらに伝えてくれていたのかもしれない。嫌いなものを少しですが食べることでできたという達成感で、もしかしたら嫌いな食べ物ではなくなるかもしれませんから、園児の食べる経験を増やせるよう努めています。また、園児が家庭に帰って食育のことを話す時に保護者の方が理解できるよう同じ内容で保護者向け資料を作成し、同日に見られるようT幼稚園に配布いただいています。

食育基本法には「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」、また、2020年度からの新学習指導要領には「生きる力とは〈知・徳・体のバランスのとれた力〉」とあります。2018年度からの新幼稚園教育要領において、幼稚園は学校教育の始まりであり「豊かな体験を通じて、感じたり、気付いたり、分かったり、できるようになったりする」ことが、生きる力の基礎を育むとなっています。

子どもたちが五感を活用して「食べる」経験を積み重ね、食べ物への興味・関心を高める、食べたことのあるものが増えるなどは前述の豊かな体験に繋がります。子どもたちが将来にわたって心や体が健やかであるための食育は、生きる力の基盤となりますから、「食べる」ことを主とする食育を勧め、生きる力を育む一助となれるよう考えています。

参考文献

注1：青木三恵子（2020）『子どもの食と栄養「生きる力」を育むために』講談社