

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

食卓がはぐくむ 子どもの心身の発達

昨今、「正しい食生活を」という言葉をよく耳にしますが、「正しい」とあるいは「きちんとした」食生活というのはいかなるものを目指すのでしょうか。また、毎日の食生活は、子どもたちにどのような発達を促すのでしょうか。



食事は体の機能を維持するための食物摂取だけでなく、人と共に食事をするにより社会適応能力と人格形成・対人関係の能力を身につけます。

乳幼児のいらっしゃるご家族や地域の皆さん参考にしてください。

《年齢ごとの食との関係》

【0歳】離乳食のとき

お母さんは一口ごとに、赤ちゃんの顔を見て笑いかけながら「おいしいね」「よく食べるね」「いい子ね」「もうごちそうさまですか」と言い続けています。これは、食を通して子どものありのままの存在をそっくり受容していく関係を作っているのです。乳児は堂々とした態度できゅうりのスティックを手に持って歯の生えかけた口につけていきます。「母によって与えられる食物は自分にとって好ましいものに決まっている」といった肯定的な感覚を食物と一緒に取り入れていきます。

【1歳】人間の始まりのとき

何かを食するときには「座って」「や」「器から」が解ります。「座って」「器から」「食べる」ことが習慣化される大切なときです。食べ方は「手づかみ」でよいのですが、自分の手で自分の口に運ぶことが大切です。そして少しだけ「スプーンやフォーク」を使い、気分は「道具でみんな食べた」感じを持つことになります。大量に食べることがポイント。10分ほどで集中時間は途切れますから、そうした食事はおしまい。一口ごとに、「おいしいね」「大好きね」「上手ね」と、合の手のように言葉かけをすること。食を通じて自分の試みはよいことなのだと感じ取る「かわり」を熱心に食べています。

【2歳】自立感を確かめるとき

「自分で」が発達される年頃です。上手でなくても「ひとり食べる食事」を保障する必要があります。「自

分のことは自分であるもの」という自立の感覚が大きく育つときです。手を出しすぎないこと。でも目を離してはいけません。食事への短い集中時間が過ぎると食事もお遊びの道具に変わります。叱る言葉が多く放たれるのもこの年齢ですが、「ごちそうさましましうね」と、行動の切り替えを周囲の大人が助けてあげることがポイントです。追いかけて食べさせることはやめましょう。

【3歳】周囲が見えるようになる時期

他人のまねをしながらか「お行儀よく」「上手に箸も使える」自分になろうとし始めます。そのような気持ちに敬意を払って接すると、本人は大人になった気分で行動に挑戦し始めます。お手伝いをしたがるのもこの年齢。「レタスをちぎってサラダに」「生卵を割ってもらおう」など、喜んでお手伝いをお願いすることです。そうすることで食事に対して積極的な関心が芽生えてきます。ここでも「かわり」や「母の言葉」「母のしぐさ」を食べています。

【4歳】人と共に遊ぶ・お仕事に

おもしろさを最高に見つけるとき
指先の機能も安定した発達をしめるので、小さな包丁、はさみ、麺棒なども使えるようになります。一緒に調理の工程の一部に参加することを変喜ぶ時期です。「包丁で大根切って」「にんじんも切って」「一緒に作ったね」というようなやりとりの中で自分が役に立つ存在であることを誇らしく感じ、共にする「お仕事」に自信を深めていきます。道具

を使わせてもらえる自分と、少しだけ頼ってもらっている（親との、年上の人との）関係に自信を膨らませます。このようなとき、食欲も旺盛になります。です。「ままごと」が「ほんごと」に変化するスリルを具体的な場面で確かめています。



【5歳】人のために配慮する働きが

少しだけ可能になる時期
まかされて焼いているホットケーキを自分が全部独占するのではなく、焼きあがるのを待つパパに、ママに、妹等に分配する立場にいることを誇りに感じるという態度です。誰かと共に食事をするときに、そこで交わされる会話を吸収し、自分の体験を遠慮なく話し、感情の共有を「一人前の感覚で」確かめています。食卓の作法について、少々ルーズな態度をとる大人に対しても厳しい指摘や注文をします。この年齢ですでに「きちんとした食事の姿」は身につけています。

生まれてからほんの数年でこのような行動の規範は子どもたちの中に焼き付けられています。食事は食物を摂取するという行為にとどまるものではありません。人の判断や行動の中核となる人格形成に大きな影響をおよぼすかわりのときであることを考慮することが大切です。