

園長だより NO.62

小春日和が続けば、一転して強い北風が吹き、寒暖差に身体がついてきません。安定した気候になることを願いつつも、これぞ四季の変化と言ひ、自然に身をまかせるもよろしいかと思うこの頃です。

あと1カ月あまりで卒園、進級となります。ひとり、ひとりの育ちを喜びあえるのもこの時期ならでは、年度末で気ぜわしい日々の中で「ほっこり」とでき仕事に精を出せる栄養をいただいています。



ひとり、ひとりを大切に保育を考える

私事ですが1歳6か月の孫がいます。たまにしか会うことはないため、なかなか白髪の爺さんには愛嬌をふりまくには至らずにいます。そんな孫を一日預かることになり、なんとか夕食までこぎつけたときのことで。偏食というのか「好き、嫌い」がはっきりとしている。うどんはぱくぱく、つるつると良く食べる。にんじん、じゃがいも、ホウレンソウなどは口に入れるとペーッと出す、指でつまんで床に放りだす、まあなんと「好き嫌い」がはっきりしている子だと思わずにはられません。

そんな様子を見て子どもの味覚って大人の感覚とは異なるのではないかな？ 保育に携わっていれば観念的にわかっているのですが、ない頭をぐるぐると回し味覚の発達や好き嫌いについて学んだことを回想しました。

たしか保育の研究者が、あれこれ言っている動画を思い出しました。

舌  には味覚を感知する部分、味蕾（みらい）があるそうです。私たち大人もありますが特に乳幼児は味を感知することに優れているようです舌の他にも口腔内にもあるそうです。

私たち大人は年を増していくにつれて味蕾が衰退していくようなことをおっしゃっていたと記憶します。

ひとり、ひとりの味蕾の感覚は異なるわけで、味覚の発達も当然異なる、その子の家庭や提供される（摂取）される食べ物もことなるそれぞれの子どもには違いがあって当然、

煮物など野菜を煮ているとあくがでる、子どもの敏感な味蕾は少量のあくも見逃さない大人はこれぐらいでと調理していても味には敏感な子もいるのです。大人でさえ、「好き、嫌い」はあるように子ども達にも「好き、嫌い」はあって当然である。

ただ、そんなことはわかっているでも保育の現場では、（おそらく多く施設で多くの保育士が）食事の際に「残してはいけない」「バランスよく食べさせなくては」「好き嫌いをしてはいけない」などいろいろな思いを抱きながら、子どもの事を思っていることと自分に言い聞かせ、子どもに子ども達になかば「無理やり食べさせている」ことがあるわけです。

昔、メディアで取り上げられた居残り給食がいい例です。「全部食べるまで遊ばせない」嫌いなものを食べることを半ば強要し長時間かけて食べさせるなど子ども達にとっては苦

痛をしいられる場面がブラウン管に映し出されていた。人それぞれ、個々の個性を尊重しようと言われた時代にも理不尽な給食指導は続いていたことに心を痛めた記憶がありました。

毎日のことだから 知っておきたいこと

味覚の仕組みって？

医学に携わっているものではない私があれこれいっても信ぴょう性がない。

素人の私でも、人間だったらこう考えるであろう、人の味覚の大部分は舌で感じる、食事をとるときに無意識のうちに味覚を用いているいろいろな味を感じています。視覚や嗅覚なども関連するのですが・・・

味には甘味、酸味、塩味、うま味、苦味があり5基本味と言われています。特に苦味をキャッチするために口の中でたくさんのアンテナを張っている。苦いものは生きていくうえでは常にプラス思考に働かない、だからペーッと吐き出したくなる。

子どもの頃を思い出す、親父のビールを盗み飲みした時、「おえーっ」と吐き出したあの苦みは忘れられない。大人になりビールは大好物になるが子どもの頃は自分の命をも奪う毒物にしか思えなかった。

苦みとは逆に甘味については小さい頃から大好きなもので大半の子どもは甘味を大歓迎している。

子ども達の味覚も母乳から始まり、段階を踏んで発達している。離乳食の初期からいきなり、濃い味付けのものは食べさせない、

味蕾 （みらい）が育っていくのだからゆっくりと段階を踏んでいくことがわかる。



心で食べている

子ども達を見ていると心で食べていることがわかる。一緒に食べる人、一緒にいる大人その環境（雰囲気）が食欲をわかせる。「これも食べろ、あれも食べろ」と言われていたら食欲もなくなる。苦味を感じ口から吐き出したら「ダメでしょ」と怒られる。そのような一方的な関りをしていただければ食に対しての意欲的な姿を一遍に失う。

食事の雰囲気をつくる大人（保育士）が食事のあり方を単純に考えてはならない、やみくもに励まし、褒めればいいというものでもない常に子どもとの応答的な対応が欠かせないことになる。例えば「にんじん」を食べようとする子どもに「βカロチン」が入っていて云々とは言わないわけです。きっと「ニンジンさん〇〇ちゃんに食べてね おいしいよって言っているのかな」食べた後は「げんきもりもりだよってニンジンさんいっているね」などと言葉をかけているだろう。

健康にすくすく、丈夫に育ってほしいと願うばかりに大人の気持ちが行先してしまう、まずは共に食事を楽しむこと、食べている時にも気づきや発見がある、応答的に対応することを心掛けるとともに子どもの身体に起こる（発達）ことにも意識を向け、それぞれの育ちを理解していくことを心がけたいものです。

（園長 廣部信隆）