



〈発行〉名古屋芸術大学  
子どもコミュニティセンター

### 子育ての光景 ～ 食べることの

以前、ワークショップに参加されている親御さん達に、「食・子育て」について話をさせていただきました。内容は、子育てや保育の専門性にはほど遠く、私が好きな池波正太郎さんや向田邦子さんが描いた、食べ物と昭和の頃の食事の様子を引用し、「子どものころの食事（の光景）って大切ですよ」と、まとめたものでした。ついでに、「学食にお出かけください。混み合う前に、お母さん同士でゆっくり過ごしてください」「前の芝生で、おやつ持参でお子さんを遊ばせるといいですよ」など、お気軽な案内をしました。以降、学食や芝生でゆったりと過ごす親子連れを、よく見かけるようになりました。（その頃のことです）

—— そういえば、物語に出てくる食べものも紹介しました。森の動物たちと一緒に食べたい「ぐりとぐら」（中川李枝子・大村百合子）のかすてらはもちろんですが、最も気合いを入れたのは、「赤毛のアン」（モロギ・村岡花子）に登場する食事やお茶会、パーティーの様子。そして、いかにも美味しそうな、「バタつきパン」「野りんごの砂糖づけ」「さくらんぼの砂糖づけ」「果物入りのケーキ」「いちご水」「プラム・プディング」「パウンド・ケーキ」「ゼリーが二種類（赤と黄色）」「泡だてクリーム」「レモン・パイ」「さくらんぼ・パイ」などの話です。栄養云々はさておき、これらは、「<sup>グリン・グイブルス</sup>緑の切妻屋根」の穏やかで清潔で、そして、律義で清澄な日々の生活を彩るものであると同時に、かつて孤児だったアンにとって、マシュウやマリラとの暮らしがもたらす“幸せの味わい”そのものであったのだろうと、考えていたからです。

—— 近所のスーパーで、おばあちゃんと2歳くらいの男の子を見ました。男の子は、豆腐売り場の前で急に立ち止まり、抱えていたお菓子をおばあちゃんにあずけると、小さな豆腐をねだり始めました。おばあちゃんは何かを察して、それを一つ、男の子に持たせました。すると男の子は、一散、おばあちゃんをレジへと引っ張っていきました。支払いが済んで、レジ係の青年が、かがみながら、「はい」と男の子にそれを渡しました。男の子は、大事そうに抱え、深々と、何度も何度もお辞儀をしました。そこに居合わせた人たちに、笑みがこぼれました。私は嬉しい感じの中で、（そうだ。おろしショウガにきざみ海苔とポン酢…。それと、ごま油を一たらしかな…）と考えていました。

—— 私は田舎育ちでしたから、子ども時代の生活には、テレビドラマや雑誌で見るような垢抜けた様子など、ほとんどありませんでした。日々の食卓に並ぶのは、大体が土地のもので、子どもも大人と同じものを食べていました。どの家もそうでした。それでも、欲しいものを指さして取り分けてもらい、口に運んで食べさせてもらうときや、たまに父母や大人たちの間で、また、膝の上に抱っこされて食べるときの気分は、言いようのない格別なものでした。「食べてみる？」と、初めてわさび醤油を付けたお刺身を口に入れてもらい、「辛い？」と顔を覗き込まれたことや、泡立つコカ・コーラを初めて口に含んだときの驚きは、今もなお、温かな光景の中の感覚として記憶され、新しい憧憬の大事な部分となっています。

老いた母が、一人暮らしには多すぎる量のお総菜を作ってはタッパーに詰め、毎日顔を見に立ち寄る姉に持たせているのを聞いて、年がいもなく、（羨ましいな）と思いました。ですが、それは食い意地などではなく、多分、まだ、あの光景に帰れるかも知れないという、うっすらとした期待感なのだと思います。

## 絵本の紹介

### ばけばけ はっぱ

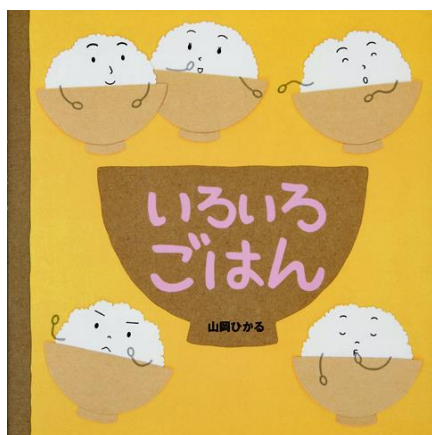


文と写真：藤本ともひこ 出版社：ハッピーオウル社

秋は、紅葉と実りの季節。

子どもたちと落ち葉や木の実を集めて「落ち葉あそび」をしていたら、子どもたちは大喜び。いろんなアイデアがとびだして、怪獣や動物がつぎつぎでき上がり、楽しい絵本になりました。木の葉と実の動物たちがかわいい！

### いろいろごはん



作：山岡ひかる 出版社：くもん出版

ほかほか、まっしろなごはんたちが、ことばのリズムによって、いろいろな料理に変身します。おにぎり、のりまき、おちゃづけ、ぞうすい。ごはんひとつぶひとつぶや、具の照りまで、紙だけでさいげんした美しいはり絵イラストは、大人も子どもも思わずおなかがへってしまうことうけあい！大好きなごはんのことを、いろいろおしゃべりしながらたのしんでほしい、おいしいたべもの絵本です。

## 読書の週間



10月27日～11月9日は「読書週間」で、27日は「文字・活字文化の日」です。子どもは、お父さんやお母さんや家族の声が好きです。絵本を読んでもらったり、おはなしやうたを聞いたりすることは、言葉を覚えたり興味・関心を広げたりする大切な機会です。

## 読み聞かせの大切さ

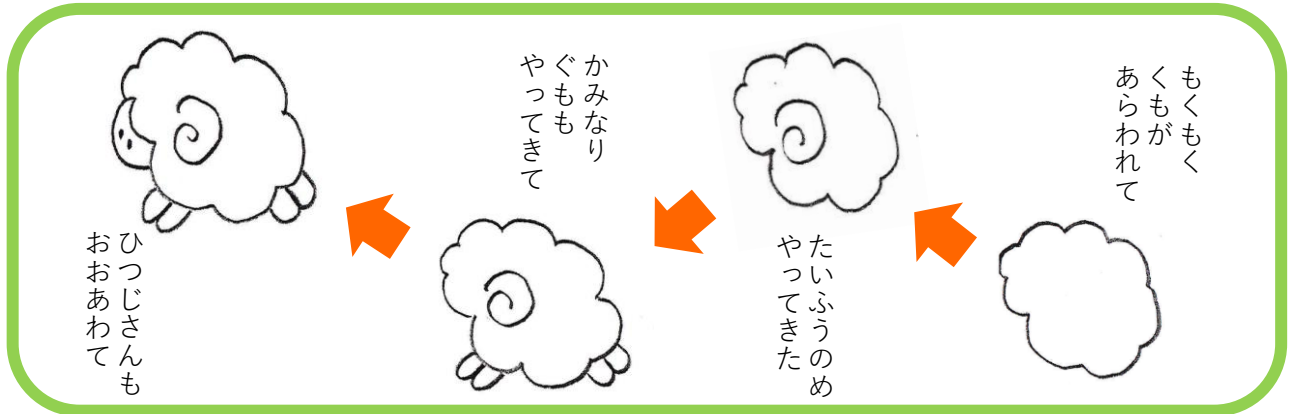
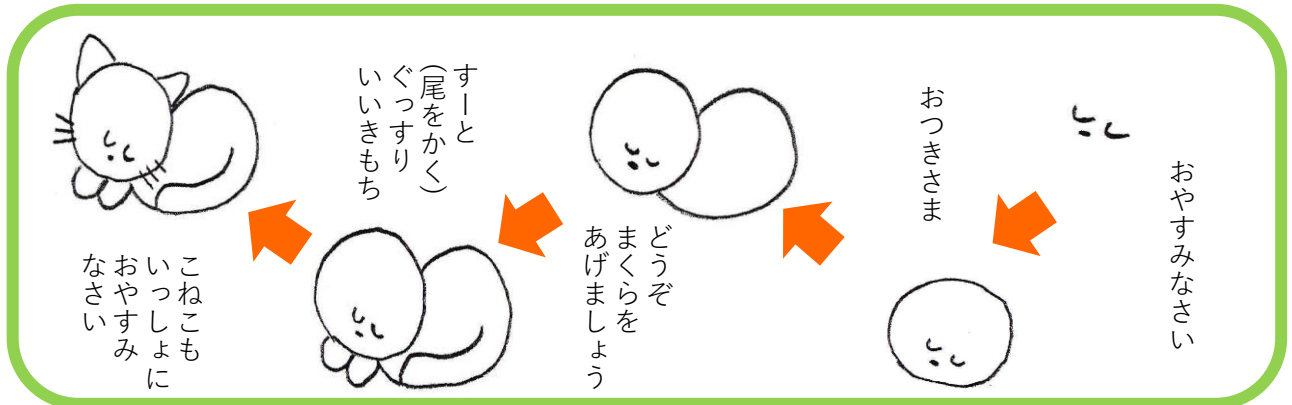
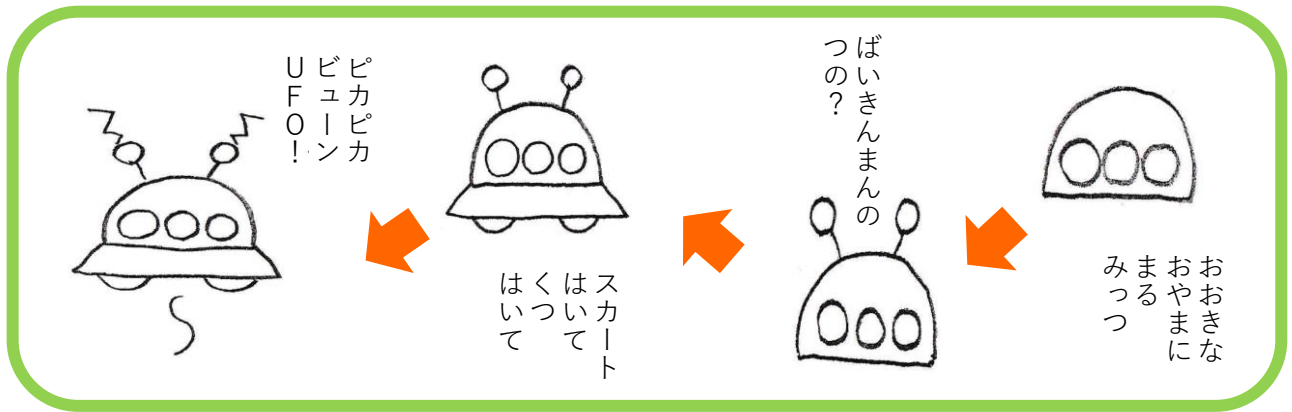
読み聞かせは、絵本を子どもに読んで聞かせ、幼い子どもたちがおはなしの楽しさを感じるひとときです。子どもの情緒や想像力を育て、ことばを覚える機会にもなります。お父さん、お母さんにとっても子どものすてきな表情を通して子育ての楽しさを感じるひとときです。子どもが絵本に興味を持ち始めたら、年齢に関わらず、読み聞かせる時間を作ると良いでしょう。

テレビ・DVD など映像メディアと親の読み聞かせには違いがあります。テレビなどは子どもの興味・関心に関係なく一方的にうつされます。理解力には個人差があるので、子どものペースで見たり、会話をしたりしながら読み進めましょう。

子どもに本を読み聞かせるコツは大人も一緒に楽しむことです。効果を高めたいと必死になったり、仕方なく読んでいると、聞いている子どもは楽しむことができません。子どもは大人の感情を敏感に感じ取るので、肩の力を抜いて気楽に読み、一緒に楽しむことが大切です。

## 絵かきうたの紹介

絵かきうたとは、お絵かきと音楽遊びが一緒になったものです。絵を描きながら歌を歌って歌が終わる頃には絵が完成しています。リズムがあることによって、心身にお絵かきの内容が入ってきやすく、覚えやすいのです。



## ふれあい遊びの紹介



① 両足を伸ばして座り、ひざの上に子どもを乗せる。両手をつないで、歌に合わせてひざを上下させる。

② 歌い終わったら「ドシーン」と言いながら足を開いて、子どもを床の上で下ろす。(勢いよくやりすぎないように気をつけましょう)

③ 替え歌にし、例えば「お馬はみんな・・・」のお馬の所を子どもの名前に入れ替えて「○○ちゃんは」と歌う。様子をみながら繰り返す。

# 手作りおやつを紹介

## さつまいも蒸しパン

とても簡単&お手軽に作れると思います！しっとり甘い美味しい蒸しパンに仕上がりました。ぜひ、お試しください。

### 作り方

1. さつまいもは1cm角に切り、水にひたす。耐熱の器に水でぬらしたペーパータオルをしき、水気を切ったさつまいもを広げる。さらに水でぬらしたペーパータオルをかぶせ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で3分温める。ラップをしたまま粗熱を取る。
2. ボウルにホットケーキミックス、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。牛乳、サラダ油を混ぜる。
3. 1.をトッピング用に少量取り分け、残りを2.に混ぜる。
4. 3.を耐熱容器の7分目まで入れて、取り分けたさつまいもをのせる。
5. 電子レンジで3分~4分、様子をみながら加熱する。(竹串を刺して、生地がついてこなくなるまで)



### 材料 (8個分)

- さつまいも・・・150g
- ホットケーキミックス・・・100g
- 牛乳・・・100ml
- 砂糖・・・30g
- サラダ油・・・大さじ1

### 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆**赤色群**…たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆**黄色群**…糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆**緑色群**…ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



### 子育てメール相談



メールで子育て相談を実施しています。しつけ、遊び、ことば、発達など子育てに悩んだときや困ったときは、お気軽にご相談ください。メールの回答までには1~2週間程度お時間がかかる場合もあります。ご了承ください。

ご相談フォーム →



<https://bit.ly/2FMJect>



← HP



← Twitter